

Procrastinação: Porque adiamos o inevitável e como reduzir este comportamento

/// *Lara dos Santos Silva*

2230692@iscap.ipp.pt

<https://orcid.org/0009-0005-5033-2251>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Resumo

A sociedade tem vindo a adotar um ritmo de vida cada vez mais acelerado, marcado por exigências crescentes e constante exposição a estímulos digitais. Neste artigo, analisa-se a procrastinação enquanto fenómeno multifatorial, focando em três causas principais: a dificuldade em lidar com emoções negativas, o impacto das distrações digitais, e a baixa autoeficácia associada a crenças negativas. A análise evidencia que a procrastinação afeta o desempenho académico e profissional, assim como o bem-estar psicológico, que originam ciclos de stress e diminuem a produtividade. Além disto, são discutidas estratégias de intervenção com base no desenvolvimento da autorregulação, gestão emocional e controlo de estímulos. Conclui-se que a redução da procrastinação exige medidas específicas adaptadas ao contexto atual, mostrando-se essencial promover competências individuais e ambientes que favoreçam o envolvimento e a execução das tarefas.

Palavras-chave: Procrastinação, Motivação, *Cyberslacking*, Autorregulação, Autoeficácia, Digital

Abstract

Society has been adopting an increasingly fast-paced lifestyle, marked by growing demands and constant exposure to digital stimuli. This article analyzes procrastination as a multifactorial phenomenon, focusing on three main causes: difficulty in coping with negative emotions, the impact of digital distractions, and low self-efficacy associated with negative beliefs. The analysis shows that procrastination affects academic and professional performance, as well as psychological well-being, leading to cycles of stress and reduced productivity. Furthermore, intervention strategies based on the development of self-regulation, emotional management, and stimulus control are discussed. It is concluded that reducing procrastination requires specific measures adapted to the current context, making it essential to promote individual skills and environments that foster engagement and task completion.

Keywords: Procrastination, Motivation, *Cyberslacking*, Self-Regulation, Self-Efficacy, Digital

Introdução

Atualmente, a sociedade caracteriza-se por um ritmo de vida cada vez mais acelerado em que as exigências acadêmicas, profissionais e pessoais tendem a crescer, aumentando a pressão para o cumprimento de prazos e para elevados níveis de desempenho, bem como a percepção de escassez de tempo e dificuldade em gerir eficazmente responsabilidades diárias. É neste contexto que se torna particularmente relevante interpretar os comportamentos que comprometem a produtividade e o bem-estar, como é o caso da procrastinação.

De forma geral, a procrastinação é definida como o adiamento voluntário, porém desnecessário, de tarefas que deveriam ser realizadas no momento presente, mesmo quando o indivíduo reconhece que esse adiamento poderá trazer consequências negativas (Freeman et al., 2011; Gupta et al., 2012; Rozental & Carlbring, 2013; Steel, 2007). Dito de outro modo, é um comportamento irracional e de autossabotagem, no qual o indivíduo adia ações importantes em favor de atividades mais imediatas ou menos exigentes (Steel, 2007), sendo que este mesmo fenômeno é frequentemente associado a falhas na autorregulação e ao predomínio de impulsos de curto prazo sobre objetivos de longo prazo (Ferrari, 2010; Steel, 2012).

Estudos demonstram que a procrastinação não é um comportamento pontual ou residual, mas sim um fenômeno difundido em diversos contextos, isto é, em ambiente acadêmico, estima-se que cerca de 80% dos estudantes universitários procrastinem, podendo este valor atingir até 95% em determinados estudos (Balkis & Duru, 2007; Steel & Ferrari, 2013). A par disto, no contexto profissional, a procrastinação causa impactos significativos na produtividade individual, mas também na organizacional (Nguyen et al., 2013). É importante salientar que, embora um estudo de Steel e Ferrari (2013), com uma amostra global de 16 413 adultos, demonstre que a procrastinação é mais frequente em indivíduos mais jovens, solteiros e do sexo masculino, com menor nível de escolaridade e maior instabilidade profissional, isto não significa que a procrastinação nos restantes setores da população, principalmente adultos no geral, seja pouco frequente.

A procrastinação impacta negativamente vários domínios da vida, incluindo as relações interpessoais e a saúde mental, associando-se ao aumento do stress, da ansiedade e à diminuição do bem-estar geral (Ferrari & Díaz-Morales, 2014), e também funciona, em muitos casos, como um mecanismo de regulação emocional a curto prazo que permite evitar tarefas desagradáveis ou causadoras de ansiedade (Sirois & Pychyl, 2013).

Há vários fatores que contribuem para o aparecimento e permanência da procrastinação: fatores pessoais (traços de personalidade), fatores situacionais (contexto de vida e trabalho), e características das próprias tarefas (complexidade, a ausência de prazos definidos, etc) (Gupta et al., 2012; Kantén & Kantén, 2016; Nguyen et al., 2013; Singh & Bala, 2020). Além disto, crenças disfuncionais, o medo de falhar, entre outros, são também bastante propícios a este tipo de comportamento (Balkis & Duru, 2007).

Porém, não são apenas os fatores mais “tradicionais” que impulsionam este fenômeno. A forte presença da tecnologia e de estímulos constantes, e a imensidão de informação que os indivíduos consomem diariamente através das novas formas de distração, como é o caso do uso excessivo do telemóvel, tende a intensificar a dificuldade de concentração e a favorecer o adiamento das tarefas (Chen & Lyu, 2024; Gustavson et al., 2014; Sirois & Pychyl, 2013).

Este artigo sustenta que a procrastinação deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, porque resulta da interação entre dificuldades de regulação emocional, estímulos digitais de recompensa imediata e baixa autoeficácia; por isso, a sua redução exige estratégias integradas de gestão emocional, controlo de estímulos e reforço da autorregulação em contextos académicos e profissionais.

Principais fatores que explicam a procrastinação

Procrastinação como resposta a emoções negativas

A procrastinação está fortemente associada à dificuldade em lidar com emoções negativas, como a ansiedade, o medo de falhar e o stress. Ao invés destes indivíduos iniciarem tarefas que geram algum desconforto, estes tendem a evitá-las temporariamente, acabando por optar por atividades mais agradáveis ou menos exigentes. Isto funciona como uma estratégia de regulação emocional a curto prazo, que permite reduzir sentimentos negativos momentaneamente, ainda que com consequências prejudiciais no futuro (Sirois & Pychyl, 2013).

No contexto académico, este processo é particularmente evidente: estudantes que experienciam ansiedade face ao desempenho tendem a adiar tarefas, o que não só compromete os resultados como também intensifica a perceção de incapacidade ao longo do tempo. Ou seja, o impacto não se limita ao momento da tarefa, mas estende-se ao reforço de crenças negativas sobre o próprio desempenho, o que agrava o ciclo de procrastinação (Balkis & Duru, 2007).

De forma semelhante, no contexto profissional, a evitamento de tarefas mais exigentes ou emocionalmente desconfortáveis traduz-se frequentemente em atrasos acumulados, aumento da pressão em fases finais do trabalho e maior risco de erros. Na prática organizacional, isto pode resultar em perda de eficiência, sobrecarga de equipas e necessidade de redistribuição de tarefas, o que evidencia que o impacto da procrastinação não é apenas individual, mas também estrutural (Gupta et al., 2012; Metin et al., 2016; Nguyen, et al., 2013).

Em termos mais técnicos, a procrastinação está associada ao neuroticismo - caracterizado pela maior tendência para ansiedade e instabilidade emocional - e à baixa conscienciosidade, refletida em dificuldades de organização e orientação para objetivos. Mas também se associa a fatores como o stress, a fadiga, a sobrecarga e os níveis mais elevados de ansiedade e depressão em diferentes fases da vida que afetam a saúde mental e o bem-estar geral (DeArmond et al., 2014; Goroshit & Hen, 2018; Jochmann et al., 2024; Metin et al., 2016). A longo prazo, esta rotina contribui para o desgaste psicológico, o *burnout*, a diminuição da satisfação no trabalho e dificuldades nas relações interpessoais, tanto em contexto profissional como pessoal (Sirois, 2023).

Impacto do Digital

A realidade é que, o desenvolvimento tecnológico e a constante presença de dispositivos móveis também têm vindo a assumir papéis de extremo protagonismo face ao aumento dos comportamentos de procrastinação. O telemóvel, em particular, é uma das principais fontes de distração, um dispositivo que oferece recompensas imediatas, como redes sociais e entretenimento, ou seja, alternativas rápidas de prazer e evasão, que competem diretamente com tarefas menos estimulantes.

O uso frequente do telemóvel contribui para o adiamento de tarefas ao proporcionar uma “forma imediata de evitamento” do desconforto associado ao trabalho ou ao estudo (Chen & Lyu, 2024; Kroese et al., 2014; Zhao et al., 2024), mas também está associado ao conceito de *cyberslacking*, que descreve o uso não relacionado com o trabalho durante o horário laboral, com impacto direto na eficiência e desempenho organizacional (Metin et al., 2016).

Por outras palavras, estas distrações também impactam empresas diretamente, através da perda de tempo produtivo, da redução da qualidade do trabalho, do aumento de custos associados à ineficiência (Nguyen et al., 2013) e da diminuição da eficácia da colaboração

entre equipas (por exemplo, o atraso de um indivíduo pode comprometer o desempenho coletivo).

Importa também salientar que o uso do telemóvel, especialmente durante a noite, tem implicações significativas no ciclo de sono. A exposição à luz dos ecrãs e o envolvimento em atividades estimulantes nestas horas atrasam o início do sono e reduzem a qualidade do mesmo, o que, por si só, pode levar à privação do descanso noturno (Chen & Lyu, 2024; Kroese et al., 2014; Twenge et al., 2019; Zhao et al., 2024). Ou seja, num processo cumulativo, o uso excessivo do telemóvel pode afetar a qualidade do descanso, que afeta negativamente a autorregulação, a concentração e a capacidade de tomada de decisão no dia seguinte. Assim, o indivíduo volta ao ponto de partida: a maior probabilidade de procrastinação (Klassen et al., 2008; Kroese et al., 2016).

Baixa autoeficácia e crenças negativas

Outro fator central na procrastinação é a baixa autoeficácia, ou seja, a falta de confiança na própria capacidade para realizar tarefas com sucesso. De acordo com a Teoria Social Cognitiva de Bandura (2006), as crenças de autoeficácia influenciam a forma como os indivíduos pensam, sentem e regulam o próprio comportamento. Neste sentido, indivíduos com baixa autoeficácia tendem a duvidar das competências que possuem, fazendo com que exista uma maior probabilidade de evitarem tarefas mais desafiadoras ou exigentes face ao possível fracasso (Bandura, 2006; Kanten & Kanten, 2016; Singh & Bala, 2020; Šuvak-Martinović & Zovko, 2017). Além disto, estas crenças dificultam processos de autorregulação, como o estabelecimento de objetivos, a gestão do esforço e a persistência perante obstáculos, favorecendo comportamentos de adiamento e o que faz com que tarefas exigentes sejam percecionadas como mais difíceis do que realmente são.

Neste sentido, a perceção negativa das próprias competências é, muitas vezes, associada a crenças disfuncionais - o medo de falhar, o perfeccionismo ou a necessidade de atingir padrões irrealistas. Como resultado, as tarefas são percecionadas como mais difíceis ou ameaçadoras, o que pode aumentar a tendência para procrastinar (Balkis & Duru, 2007).

Em alguns casos, a procrastinação pode também funcionar como um mecanismo de defesa psicológica que protege temporariamente a autoestima do indivíduo (Ferrari & Díaz-Morales, 2014) e, muitas vezes, lhe permite falsamente atribuir um eventual fracasso a fatores externos, como falta de tempo, em vez de à sua própria capacidade (Rohrmann et al., 2016).

No contexto académico, os estudantes com baixa autoeficácia apresentam uma maior tendência para procrastinar, o que pode comprometer o desempenho e sucesso escolar dos mesmos. Quanto ao contexto profissional, a situação traduz-se, na maioria dos casos, na menor iniciativa, dificuldade em cumprir prazos, menor progressão no futuro profissional e no funcionamento coletivo (Kanten & Kanten, 2016; Klassen et al., 2008; Nguyen et al., 2013). A par disto, a procrastinação associada à baixa autoeficácia pode também afetar a comunicação e o ambiente organizacional, já que o adiamento de tarefas tende a gerar falhas na coordenação, atrasos e maior pressão sobre outros membros da equipa (Metin et al., 2016; Nguyen et al., 2013; Pearlman-Avnion & Zibenberg, 2018).

Seguindo este raciocínio, a longo prazo, este comportamento, quando sistemático, pode reforçar algumas crenças negativas ao criar mais um ciclo, desta vez de autossabotagem, em que a procrastinação pode contribuir para maus resultados, que confirmam a perceção de incapacidade, perpetuando o comportamento (Bandura, 2006).

Discussão

A análise desenvolvida ao longo deste artigo relembra que a procrastinação não deve ser encarada como um comportamento isolado ou meramente relacionado com a falta de disciplina, e sim como um fenómeno mais complexo, ou seja, um comportamento com origem em fatores mais profundos emocionalmente, cognitivamente e contextualmente.

Conforme referido anteriormente, a procrastinação resulta muitas vezes de uma falha na autorregulação, associada à tendência para privilegiar recompensas imediatas em detrimento de objetivos de longo prazo menos prazerosos (Steel, 2007). Adicionalmente, o facto de os próprios procrastinadores reconhecerem este comportamento como problemático reforça ainda mais a natureza disfuncional e a necessidade de intervenção nestes casos (Skowronski & Mirowska, 2013).

Considera-se também que a procrastinação apresenta riscos significativos para o bem-estar e desempenho, estando associada ao aumento de stress, sobrecarga (DeArmond et al., 2014), níveis mais elevados de ansiedade (Jochmann et al., 2024), entre outros. E, estes são efeitos que podem vir a agravar-se, levando ao *burnout* e dificuldades nas relações interpessoais, originando também um ciclo de evitamento e adiamento causado por um enrolar de acontecimentos em efeito bola de neve (Sirois & Pychyl, 2013).

Neste raciocínio, os contextos académico e profissional apresentam situações bastante semelhantes onde, simultaneamente, também a crescente presença de estímulos digitais cria um falso “conforto” propício a comportamentos como o *cyberslacking*, que aumenta os níveis de distração (Metin et al., 2016).

Estratégias para a componente emocional

Considerando que a procrastinação funciona frequentemente como uma forma de evitar emoções negativas, aprender a lidar com o desconforto associado às tarefas, em vez de evitá-lo é uma das estratégias mais eficazes na redução da procrastinação (Amarnath et al., 2023; Eckert et al., 2018). Neste sentido, métodos como a terapia cognitivo-comportamental têm demonstrado eficácia ao promover a identificação e reformulação de pensamentos disfuncionais e crenças negativas (Ramsay, 2002; Rozental et al., 2018; Ugwuanyi et al., 2020).

Estratégias para a componente digital

Uma vez que os estímulos digitais reforçam a procura de recompensas imediatas, particularmente ao uso excessivo ou vício do telemóvel, é clara a necessidade de implementar estratégias como a redução de notificações, a criação de ambientes de trabalho mais corretamente estruturados e a limitação do uso do dispositivo em momentos críticos (como antes de dormir) (Chen & Lyu, 2024; Rozental & Carlbring, 2013). Porque sem uma gestão consciente destes estímulos, a tendência para o adiamento de tarefas será naturalmente e progressivamente reforçada, sobretudo nas gerações mais jovens.

Estratégias para a componente cognitiva e motivacional

A literatura defende que as intervenções mais eficazes não passam apenas pelo aumento da disciplina, mas também pela implementação de estratégias concretas que permitam gerir o tempo, as emoções e os comportamentos (Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023). Entre estas, destaca-se a estruturação de tarefas, nomeadamente através da divisão daquelas consideradas pelo indivíduo mais complexas, em etapas mais pequenas e da definição de prazos intermédios de forma a reduzir a perceção de sobrecarga e facilitar a ação (Hafner et al., 2014; Ja’afari et al., 2017).

Posto isto, quando alguém acredita na sua capacidade para realizar uma tarefa, a probabilidade de adiamento diminui significativamente (Bandura, 2006; Berber Çelik & Odacı, 2018; Krispenz et al., 2019). Ou seja, intervenções que promovam a autoestima, a confiança nas próprias competências e a definição de objetivos claros e realistas (por exemplo, através de métodos como o SMART – específico, mensurável, atingível, relevante e temporal) podem contribuir para uma maior execução das tarefas e redução da procrastinação (Kanten & Kanten, 2016; Moharram-Nejadifard et al., 2020; Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023).

Por fim, importa salientar que a procrastinação pode assumir diferentes formas e origens que dependem dos contextos e características individuais de cada um (Schouwenburg, 2004). Neste sentido, o indivíduo deverá ter em conta que as estratégias de intervenção sugeridas devem ser adaptadas às suas necessidades específicas, tendo em conta os fatores estudados. Por outras palavras, é necessária uma abordagem personalizada para abrir a possibilidade de reduzir de forma consistente e, de facto, eficaz este comportamento.

Conclusão

A análise desenvolvida ao longo deste artigo permite compreender que a procrastinação é um fenómeno complexo, com impactos significativos ao nível académico e organizacional, mas também pessoal. Longe de ser apenas um comportamento associado à falta de disciplina, a procrastinação deve ser entendida como um fenómeno multifatorial que resulta da interação entre dificuldades de regulação emocional, estímulos digitais de recompensa imediata e baixa autoeficácia. Assim, tal como defendido ao longo deste artigo, a procrastinação emerge da junção de fatores emocionais, cognitivos e contextuais que influenciam a capacidade de autorregulação dos indivíduos.

É perceptível que estes fatores não atuam de forma isolada, mas reforçam-se mutuamente, contribuindo para a manutenção de ciclos de adiamento que afetam o desempenho, o bem-estar psicológico e a qualidade das relações interpessoais. Em particular, a dificuldade em lidar com emoções negativas favorece o evitamento das tarefas, a baixa autoeficácia reduz a confiança necessária para agir e os estímulos digitais oferecem alternativas imediatas que tornam o adiamento ainda mais provável.

Face a estes desafios, conclui-se que a redução da procrastinação exige métodos que vão além da simples promoção da disciplina individual. As estratégias mais eficazes passam pelo desenvolvimento da autorregulação, pela gestão das emoções negativas, pelo reforço da autoeficácia e pela criação de ambientes que minimizam distrações e favorecem o envolvimento com as tarefas. A par disto, destaca-se ainda a importância de promover fatores como a motivação intrínseca, a inteligência emocional e o sentido de controlo sobre as tarefas.

Por fim, a principal implicação deste trabalho é que a redução da procrastinação exige uma intervenção simultânea em diferentes níveis: no indivíduo, através do desenvolvimento de competências emocionais e autorregulatórias; nas tarefas, através da definição de objetivos claros, realistas e estruturados; e no ambiente, através da diminuição de estímulos distratores e da promoção de contextos mais favoráveis à concentração, particularmente em ambientes digitais e organizacionais. Só através desta abordagem integrada será possível reduzir de forma consistente os comportamentos de adiamento e os seus impactos negativos.

Assim, sugere-se que a continuidade da investigação nesta área continua a ser uma aposta relevante, tanto para aprofundar a compreensão deste fenómeno como para desenvolver estratégias de intervenção cada vez mais eficazes e adaptadas às exigências de uma sociedade marcada por elevados níveis de exigência, constante conectividade e crescente exposição a estímulos digitais. Em particular, futuras investigações poderão incidir sobre

grupos específicos, como estudantes universitários, jovens adultos ou profissionais de setores altamente digitalizados, procurando aprofundar o papel das distrações digitais na manutenção da procrastinação. Adicionalmente, seria relevante avaliar a eficácia de intervenções destinadas a reduzir a exposição a estímulos digitais e identificar estratégias de prevenção e intervenção mais adequadas a cada contexto.

Declaração de uso de IA

Durante a elaboração deste artigo, a autora utilizou a ferramenta *ChatGPT* para aperfeiçoamento gramatical, sugestão de sinónimos, apoio no brainstorming e auxílio na sugestão de estudos caso relacionados ao tema desenvolvido. Todo o conteúdo gerado foi submetido a uma análise crítica, sendo revisto, validado e complementado pela autora garantindo o seu rigor conceptual e a sua conformidade com princípios éticos e científicos.

Referências

- Amarnath, A., Ozmen, S., Struijs, S. Y., de Wit, L., & Cuijpers, P. (2023). Effectiveness of a guided internet-based intervention for procrastination among university students – A randomized controlled trial study protocol. *Internet Interventions*, 32, Article 100612. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100612>
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376–385.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2018). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(3), 220–233. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1>
- Chen, G., & Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224, Article 112652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>
- DeArmond, S., Matthews, R. A., & Bunk, J. (2014). Workload and procrastination: The roles of psychological detachment and fatigue. *International Journal of Stress Management*, 21(2), 137–161. <https://doi.org/10.1037/a0034893>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2018). Does SMS-support make a difference? Effectiveness of a two-week online-training to overcome procrastination: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1103. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01103>
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8–11. <https://doi.org/10.65030/idr.12002>
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. E., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology*, 30(4), 375–382. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9123-0>

- Goroshit, M., & Hen, M. (2018). Decisional, general and online procrastination: Understanding the moderating role of negative affect in the case of computer professionals. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(3), 279–294. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470421>
- Gupta, R., Hershey, D., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31, 195–211. <https://doi.org/10.1007/s12144-012-9136-3>
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188. <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Hafner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Ja'afari, H. A., Refahi, Z., & Kazemi, S. A. (2017). The survey of the group-training time management effectiveness on the students' procrastination. *Helix*, 8, 1151–1155. <https://doi.org/10.29042/2017-1151-1155>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression, and anxiety symptoms in university students: A three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12, Article 276. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Kanten, P., & Kanten, S. (2016). The antecedents of procrastination behavior: Personality characteristics, self-esteem and self-efficacy. *PressAcademia Procedia*, 2, 331–341. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2016118653>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Krispenz, A., Gort, C., Schülke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Metin, U. B., Taris, T. W., & Peeters, M. C. W. (2016). Measuring procrastination at work and its associated workplace aspects. *Personality and Individual Differences*, 101, 254–263. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.006>
- Moharram-Nejadifard, M., Saed, O., Taheri, S., & Ahmadnia, E. (2020). The effect of cognitive behavioural group therapy on the workplace and decisional procrastination of midwives: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25 (6), 514–519. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_206_19

- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>
- Pearlman-Avni, S., & Zibenberg, A. (2018). Prediction and job-related outcomes of procrastination in the workplace. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(3), 263–278. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470418>
- Ramsay, J. (2002). A cognitive therapy approach for treating chronic procrastination and avoidance: Behavioral activation interventions. *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 55(2–3), 79–92. <https://doi.org/10.12926/x9t2j626>
- Rohrmann, S., Bechtoldt, M. N., & Leonhardt, M. (2016). Validation of the impostor phenomenon among managers. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00821>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2013). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 2(2), e46. <https://doi.org/10.2196/resprot.2801>
- Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., Mårtensson, L., Rizzo, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Treating procrastination using cognitive behavior therapy: A pragmatic randomized controlled trial comparing treatment delivered via the internet or in groups. *Behavior Therapy*, 49(2), 180–197. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.002>
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, Article 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Singh, S., & Bala, R. (2020). Mediating role of self-efficacy on the relationship between conscientiousness and procrastination. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 11(1), 41–61. <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2020.109422>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Skowronski, M., & Mirowska, A. (2013). A manager's guide to workplace procrastination. *SAM Advanced Management Journal*, 78(3), 4–27.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done* (2nd ed.). Pearson Life.

- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Šuvak-Martinović, M., & Čarapina Zovko, I. (2017). Procrastination: Relations with mood, self-efficacy, perceived control and task demands. *Suvremena psihologija*, 20(2), 165–176. <https://doi.org/10.21465/2017-SP-202-04>
- Twenge, J. M., Hisler, G. C., & Krizan, Z. (2019). Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: Evidence from a population-based study of U.S. children ages 0–17. *Sleep Medicine*, 56, 211–218. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.11.009>
- Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., Ugwuanyi, C. C., Ezenwa, D. N., Eya, N. M., Ene, C. U., Nwoye, N. M., Ncheke, D. C., Adene, F. M., Ede, M. O., Onyishi, C. N., & Ossai, V. O. (2020). Efficacy of cognitive behaviour therapy on academic procrastination behaviours among students enrolled in Physics, Chemistry and Mathematics Education (PCME). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 522–539. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00350-7>
- Zhao, C. J., He, J. K., Xu, H. H., Zhang, J. J., Zhang, G. H., & Yu, G. L. (2024). Are “night owls” or “morning larks” more likely to delay sleep due to problematic smartphone use? A cross-lagged study among undergraduates. *Addictive Behaviors*, 150, Article 107906. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107906>