



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

IRAPUAN BARROSO DE SOUZA RODRIGUES JUNIOR

USO DE REDES SOCIAIS E O COMPORTAMENTO DE PROCRASTINAÇÃO:
uma revisão narrativa

Orientadora: Profª. Dra. Maíra Lopes Almeida

Goiânia

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Irapuan Barroso de Souza Rodrigues Junior

Título do trabalho: Uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação: uma revisão narrativa

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Maira Lopes Almeida, Professor do Magistério Superior**, em 16/12/2024, às 19:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Irapuan Barroso De Souza Rodrigues Junior, Discente**, em 30/12/2024, às 14:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?](https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)

[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **5044803** e o código CRC **5008BBA4**.

Referência: Processo nº 23070.063583/2024-37

SEI nº 5044803

IRAPUAN BARROSO DE SOUZA RODRIGUES JUNIOR

**USO DE REDES SOCIAIS E O COMPORTAMENTO DE PROCRASTINAÇÃO: uma
revisão narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Educação (FE) da Universidade
Federal de Goiás (UFG) como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Psicologia sob
orientação da Profa. Dra. Maira Lopes Almeida

GOIÂNIA

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Junior, Irapuan Barroso de Souza Rodrigues
Uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação
[manuscrito] : uma revisão narrativa / Irapuan Barroso de Souza
Rodrigues Junior. - 2024.
44 f.

Orientador: Profa. Dra. Máira Lopes Almeida.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal de Goiás, Faculdade de Educação (FE), Psicologia, Goiânia,
2024.

Bibliografia.
Inclui siglas, abreviaturas, tabelas.

1. Análise do Comportamento. 2. Redes sociais. 3. Procrastinação.
4. Mídias sociais. I. Almeida, Máira Lopes, orient. II. Título.

CDU 159.9



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 16 dias do mês de dezembro do ano de 2024 iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “Uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação: uma revisão narrativa”, de autoria de Irapuan Barroso de Souza Rodrigues Junior, do curso de Psicologia da Faculdade de Educação da UFG. Os trabalhos foram instalados pela **Profa. Dra. Maira Lopes Almeida – orientadora (FE/UFG)** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: Profa. Dra. Elisa Tavares Sanabio Heck (FE/UFG). Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de 10,0 , tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Maira Lopes Almeida, Professor do Magistério Superior**, em 16/12/2024, às 19:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Elisa Tavares Sanabio Heck, Professora do Magistério Superior**, em 16/12/2024, às 19:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5044771** e o código CRC **025CBF68**.

AGRADECIMENTOS

Sem esforço esse trabalho não seria possível. Entretanto, sem dúvida alguma, tal esforço foi distribuído.

Agradeço a mim, por não ter desistido deste sonho, mesmo frente a tantas dificuldades.

Agradeço a Deus, por ter me concedido esta oportunidade e a força para aproveitá-la.

Agradeço minha mãe, Francineide, por cada faxina e noite mal dormida, através das quais me proporcionou educação. Obrigado, mãe, por me ensinar a ver valor na educação.

A Irapuan, meu pai, minha gratidão pelo apoio e suporte durante o curso.

A Igor e Isadora, meus irmãos, gratidão pela calma nos momentos de ansiedade.

A minha namorada Nathália, uma terna gratidão por ter sido porto em tantas tempestades.

A A3 Consultoria, gratidão pelo empréstimo dos livros que somaram para o presente trabalho.

A UFG, em especial a Faculdade de Educação, agradeço pelas portas abertas, pelas experiências e pelas oportunidades.

A Marilucia, coordenadora do curso de Psicologia da UFG, agradeço também, pois em um momento de muita dificuldade me acolheu.

A Elisa, minha professora e supervisora de estágio, agradeço pelos ensinamentos, orientações e prestatividade.

A Maíra, minha professora e orientadora, agradeço pela disponibilidade, atenção e oportunidade.

*“O caminho da felicidade ainda existe.
É uma trilha estreita, em meio à selva triste!”*

Racionais Mc's.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
OBJETIVOS	8
Objetivo geral	8
Objetivos específicos	9
METODOLOGIA.....	9
CAPÍTULO 1: A ANÁLISE DO COMPORTAMENTO	10
História da Análise do Comportamento: de Aristóteles a Skinner	10
Skinner e o Behaviorismo	15
Análise do Comportamento	18
CAPÍTULO 2: A PROCRASTINAÇÃO E AS REDES SOCIAIS	21
As redes sociais.....	21
A procrastinação e as redes sociais.....	24
Uso de redes sociais sob perspectiva analítica-comportamental	29
Redes sociais e procrastinação sob perspectiva de autocontrole e impulsividade	32
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35

RESUMO

O uso de internet cresceu expressivamente nos últimos anos. Por outro lado, recentemente a procrastinação também tem se apresentado como comportamento recorrente. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo principal investigar a relação entre esses dois fenômenos. Foi conduzida uma revisão narrativa sobre o comportamento de procrastinação e sua relação com o uso de redes sociais. O estudo partiu do referencial teórico da Análise do Comportamento. Os resultados apontaram que, tanto a procrastinação quanto o uso de redes sociais são comportamentos atuais, recorrentes e relacionados. No entanto, há necessidade de futuras pesquisas empíricas que analisem mais profundamente para compreender a direcionalidade dessa relação.

Palavras-chave: Análise do Comportamento. Redes sociais. Procrastinação. Mídias sociais.

ABSTRACT

The use of the internet has grown significantly in recent years. On the other hand, procrastination has also emerged as a recurring behavior. In this context, the primary aim of this study was to investigate the relationship between these two phenomena. A narrative review was conducted on procrastination behavior and its relationship with social media use. The study was grounded in the theoretical framework of the Behavior Analysis. The results indicated that both procrastination and social media use are current, recurring, and related behaviors. However, there is a need for future empirical research to further analyze this relationship in order to understand its directionality.

Keywords: behavior analysis, social media, procrastination, social networks.

INTRODUÇÃO

O uso do ditado popular “não deixe para amanhã o que pode fazer hoje” traz consigo a essência de um comportamento bastante comum e nada recente: a procrastinação. A procrastinação pode ser traduzida como o adiamento de tarefas, postergação de uma atividade para o dia seguinte, o abandono de uma atividade, ou até mesmo a interrupção de algo que deveria ser finalizado dentro de um dado período (Kerbaux, 1997 apud Hamasaki & Kerbaux, 2001). Foram feitos diversos estudos empíricos sobre este comportamento, dentre eles, o de Sampaio e Bariani (2011), o de Ferrari, Callaghan e NewBegin (2005), e o de Ferrari e Harriott (1996). Os resultados desses estudos, sob certa perspectiva, podem ser interpretados como um indício de que a procrastinação é, de fato, um comportamento que atinge muitas pessoas.

Em paralelo a isso, o uso de redes sociais ao redor do mundo disparou nos últimos anos. Segundo relatório da PR Newswire (2024), em dezembro de 2023, o Facebook teve em média 2,11 bilhões de usuários ativos diários. Um dado como este mostra como as redes sociais estão amplamente presentes na sociedade. Para além deste dado, pesquisas como a da TIC Domicílios 2023 (2024) e do Pew Research Center (2015, 2021) documentam a força e o peso do uso das redes sociais.

A escolha de realizar uma análise sobre a relação entre esses dois fenômenos, uso de redes sociais e procrastinação, se deve à um vídeo do canal de Youtube chamado Neurovox. Postado em 14 de agosto de 2022, o vídeo intitulado de “A cura da Procrastinação (que você não quer ouvir)” já soma mais de 3.100.000 visualizações. Além de abordar temas como o uso de celular e procrastinação, me trouxe a seguinte questão norteadora deste Trabalho de Conclusão de Curso: existe relação entre o uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação?

A partir dessa pergunta, o presente trabalho se estrutura em dois capítulos. No primeiro, é apresentado a história e bases conceituais da Análise do Comportamento que é o referencial teórico desta pesquisa. No segundo capítulo, aborda-se uma definição acerca das redes sociais, bem como resultados de pesquisas empíricas. Ainda no segundo capítulo, reflete-se sobre as relações entre o uso de redes sociais e a procrastinação a partir da Análise do Comportamento e estudos empíricos.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Revisar a literatura científica para descrever se há relação entre o uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação.

Objetivos específicos

- Abordar a Análise do Comportamento, a fim de propiciar ao trabalho o arcabouço teórico necessário para fundamentar a resposta da pergunta de pesquisa.
- Realizar uma busca e apresentação de diversos conceitos sobre procrastinação.
- Apresentar de maneira breve o histórico e o cenário das principais redes sociais na atualidade.
- Apresentar resultados de pesquisas selecionadas que trabalharam a relação entre o uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação.
- Realizar uma análise do uso de redes sociais e do comportamento de procrastinação, bem como da relação entre eles, a partir da Análise do Comportamento.

METODOLOGIA

Em vista de alcançar os objetivos propostos ao presente trabalho, foi realizada uma revisão narrativa (Rother, 2007). A revisão narrativa é diferente da revisão sistemática em características e finalidades (Rother, 2007). Em comparação com a segunda, é característico da revisão narrativa apresentar temas amplos. No que se refere à busca de fontes, a revisão narrativa tem mais flexibilidade e pode estar sujeita aos vieses de escolha (Cordeiro, et al. 2007).

Na construção deste trabalho, foram utilizados livros, artigos e publicações em língua inglesa e em língua portuguesa. A pesquisa foi iniciada no ano de 2024 e realizou-se através de buscas na literatura científica. Foram feitas pesquisas em meios eletrônicos, como PubMed, Google Scholar, Scielo, entre outros. O uso de livros foi menor, apesar de ter sido fundamental. Parte significativa das referências bibliográficas estava em língua inglesa, demandando tradução. Devido a essa barreira do idioma, foi necessária a utilização de termos também em inglês para busca das referências. Alguns termos foram bastante utilizados, como “social media”, e “procrastination”. Em grande parte da construção do trabalho, selecionou-se obras que pudessem colaborar para a investigação da questão norteadora.

CAPÍTULO 1: A ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Em Eclesiastes, livro bíblico do antigo testamento, há uma frase já bastante popularizada nos dias de hoje, que afirma não haver nada de novo debaixo do Sol. Isso parece presunçoso. Todavia, talvez seja esse o motivo de uma ciência com idade de algumas décadas, como a Análise do Comportamento, conseguir explicar fenômenos que ainda acontecem, como a procrastinação e o uso de redes sociais.

Indiscutivelmente, a procrastinação e o uso de redes sociais podem ser vistos como fenômenos publicamente observáveis. Em vista de compreender se há relação entre estes dois comportamentos, foi escolhida a Análise do Comportamento como o referencial teórico para tal análise. A escolha deste referencial se dá porque a Análise do Comportamento procura entender como ocorre a interação entre os organismos e o ambiente em que vivem. (Moreira & Medeiros, 2019). Neste sentido, compreendendo as redes sociais como parte do ambiente de diversas pessoas e o indivíduo enquanto ser que se relaciona com este ambiente, a Análise do Comportamento surge enquanto arcabouço teórico apropriado, capaz de proporcionar uma análise destes dois fenômenos e da relação entre eles.

Foi considerando essa possibilidade de explicação que a Análise do Comportamento se tornou o referencial teórico escolhido para o presente trabalho. A fim de contextualizar o leitor sobre do que se trata essa ciência do comportamento, serão elencados, ainda neste capítulo, tópicos específicos sobre esse campo do saber.

História da Análise do Comportamento: de Aristóteles a Skinner

Sabemos que a história de uma ciência não surge do nada. Com a Análise do Comportamento, não poderia ser diferente. Um caminho foi percorrido até que chegássemos a Skinner, o pioneiro desta ciência.

Pode-se dizer que as considerações de Aristóteles e de outros gregos marcaram um pioneirismo na busca naturalística de compreender o que causa o comportamento humano. Entretanto, com o fim da civilização helênica, esse conhecimento decaiu. Após o início da Era Cristã e da Idade Média, o foco do homem estava em muito nas questões metafísicas. Graças aos Padres da Igreja e aos teólogos medievais, ocorreu uma transformação conceitual que tornou uma das “qualidades” unicamente abstratas de Aristóteles em uma alma que era atribuída das causas do comportamento humano. Com as causas do comportamento sendo postas numa região

não observável do espírito, tornou-se inviabilizado o estudo naturalístico do comportamento devido ao dualismo corpo-alma (Millenson, 1967).

Renè Descartes (1596-1650) foi um filósofo e matemático que quebrou parcialmente a explicação metafísica do comportamento. Este pensador, inspirado nas figuras mecânicas dos jardins reais de Versailles que tinham movimentos e geravam sons, propôs que causas mecânicas parecidas produziam o movimento corporal (Millenson, 1967).

As máquinas desses jardins reais tinham suas operações com base em princípios hidráulicos. O bombeamento da água influenciava nos movimentos das máquinas. Além disso, a água poderia ser conduzida por aparelhos que geravam palavras ou músicas quando ela passava. Descartes pensou que tanto animais quanto homens eram um modelo de máquina complexa construída de forma análoga. No entanto, Descartes abdicou da água das figuras reais em prol dos espíritos animais. Estes espíritos, por sua vez, representam uma categoria de algo intocável, elástico e imperceptível aos olhos. Descartes supôs que estes espíritos animais fluíam no corpo humano e animal e tinham função importante na movimentação desses corpos. Todavia, apesar de Descartes ver o homem como um tipo de máquina, ele não via o comportamento do ser humano como algo totalmente sujeito a forças naturais, o que representa a quebra apenas parcial da explicação metafísica do comportamento. Tal parcialidade da quebra dessa explicação metafísica se deve ao fato de que, apesar de ter uma hipótese mecânica para alguns comportamentos “involuntários”, ele considerou que o restante era dirigido pela alma. Inclusive, para Descartes, a alma guiava os mecanismos dos comportamentos “involuntários”. Assim, considera-se que Descartes ainda era dualista e que se baseou em princípios hidráulicos, pois teve inspiração nas figuras reais que possuíam uma parte hidráulica e também porque considerava que os espíritos tinham fluidez. No entanto, apesar desse dualismo e de sua escolha por um princípio hidráulico, as ideias de Descartes foram um avanço para o pensamento precursor sobre comportamento. A ideia de corpo como uma espécie de máquina poderia ser analisada com base em observação e experimentação, sendo algo muito destoante da época medieval. Descartes trouxe novamente a ideia de que, no mínimo, parte das causas do comportamento humano e animal poderiam ser percebidas no ambiente observável. Esse foi um passo importante para a futura abordagem experimental do comportamento. (Millenson, 1967)

Em vários lugares, com várias pessoas, e em vários momentos, a história da construção do saber científico comportamentalista foi sendo traçada. Segundo J. R. Millenson (1967), com o passar do tempo e a influência de vários estudos (como os de Robert Whytt e Sir Charles Sherrington), a relação entre comportamento reflexo e estímulo foi sendo cada vez mais

estudada. Entretanto, ainda segundo Millenson (1967), grande parte do comportamento humano e dos animais superiores se manteve conectada a forças sobrenaturais.

Ao falarmos de ações reflexas, torna-se inevitável não citar o nome e trabalho de Pavlov. Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936) nasceu no centro-oeste da Rússia, em uma vila agrícola de Ryazan (Goodwin, 2010). Ao fim do século XIX, Pavlov, como fisiologista russo, estava estudando a secreção digestiva de cães. Durante experimentos, Pavlov percebeu algo: ao introduzir alimento ou ácido na boca, um fluxo de saliva aparecia, mas a aparição do experimentador trazendo alimento também poderia gerar um fluxo semelhante. Originalmente, a aparição do experimentador não produzia a saliva. Esse efeito só apareceu depois que a imagem do experimentador foi frequentemente associada com alimento ou ácido (Millenson, 1967). Moreira e Medeiros (2019) relatam como Pavlov, enquanto estudava reflexos inatos, percebeu que os cães de seus experimentos tinham aprendido reflexos novos. Segundo esses dois autores, em homenagem a Pavlov, foi dado ao processo de aprendizagem de um novo reflexo o nome de condicionamento pavloviano. O condicionamento pavloviano também é conhecido como condicionamento clássico ou condicionamento respondente (Moreira & Medeiros, 2019).

Dentro do condicionamento pavloviano são empregados alguns termos específicos. Ao falar de comportamentos respondentes, por exemplo, sempre é feita uma referência a uma relação estímulo-resposta. Por exemplo, na medida em que um estímulo consegue proporcionar uma resposta sem depender de um processo de aprendizagem, chama-se tal estímulo de “estímulo incondicionado” e a resposta passa a ser denominada de “resposta incondicionada”. Para a relação entre estes dois, dá-se o nome de reflexo incondicionado. Há também o estímulo neutro, que a princípio é incapaz de gerar uma resposta incondicionada. Porém, na medida em que este estímulo neutro é excessivamente emparelhado a um estímulo incondicionado, torna-se possível que o estímulo neutro seja capaz de gerar uma resposta condicionada semelhante a resposta incondicionada que é gerada pelo estímulo incondicionado. A esse processo de aprendizagem dá-se o nome de paradigma do condicionamento respondente, ou condicionamento pavloviano. Esse condicionamento é referente a aprendizagem de um novo reflexo através do emparelhamento de um estímulo neutro a um estímulo incondicionado (Moreira & Medeiros, 2019). Esse raciocínio foi embasado no texto de Moreira e Medeiros (2019), e permite explicar o exemplo do experimentador (Millenson, 1967) citado acima. O experimentador, enquanto estímulo neutro, foi emparelhado ao estímulo incondicionado (carne ou ácido). Assim, o experimentador, que antes não gerava o comportamento de salivação no

outro organismo, depois de ser emparelhado ao estímulo incondicionado, passou a gerar nesse organismo um comportamento de salivação parecida com a que era gerada pela carne ou pelo ácido.

Sabe-se que os respondentes são reações automáticas que todos os animais recebem através de herança genética. Um exemplo de atitude respondente é a contração da pupila do olho após a exposição da mesma a uma luz brilhante. Há ainda também algumas características importantes dos respondentes. Aparentemente, eles são involuntários e controlados pelos eventos anteriores a eles (Davidoff, 1983). Dois exemplos de movimentos fortes na Psicologia estadunidense do fim do século XIX eram o funcionalismo de William James e o estruturalismo de Edward Titchener. Edward Lee Thorndike (um dos estudiosos mais destacados do fim do século XIX) era da Escola Funcionalista de Columbia, e foi um dos primeiros psicólogos a ter uma formação completa realizada nos Estados Unidos (Cançado, Soares & Cirino, 2006).

Thorndike foi um dos primeiros a realizar experimentos controlados com descrição aprofundada das atividades dos animais, sem ficar se limitando à introspecção como abordagem (Cançado, Soares & Cirino, 2006). Segundo esses mesmos autores, foi através desses experimentos que Thorndike formulou a “Lei do Efeito”. Se referindo a essa lei, estes três autores apresentam a seguinte citação de Thorndike: das várias respostas emitidas para a mesma situação, aquelas que forem concomitantes ou acompanhadas por satisfação para o animal irão, mantidas as mesmas condições, se tornar mais firmemente conectadas a esta situação, dessa forma, quando essa ocorrer novamente, [as respostas] terão mais chance de ocorrer novamente; aquelas que são concomitantes ou acompanhadas por desconforto para o animal irão, mantidas as mesmas condições, ter as suas conexões com esta situação enfraquecida, dessa forma, quando ela ocorrer novamente, [as respostas] terão menos chances de ocorrer novamente (Thorndike, 1911: 244 apud Cançado, Soares & Cirino, 2006).

Apesar da relevância de Thorndike, da sua utilização de experimentos controlados e de seu trabalho com dados empíricos, este autor sofreu críticas, após um tempo, porque usava termos ainda mentalistas, como “satisfação” e “desconforto”, ao fazer suas explicações. Para um certo grupo de pessoas, essas explicações, gradativamente, foram se tornando desinteressantes. Este grupo de pessoas buscava modelos alternativos ao mentalismo e ao introspeccionismo na psicologia. Com o crescimento dessa busca, surgiu o Behaviorismo (Cançado, Soares & Cirino, 2006).

Um nome importante para a Psicologia é o de John B. Watson. Este estudioso contribuiu para o esclarecimento da relação entre Psicologia e comportamento. Envolvido com o estudo

de animais, Watson ficava incomodado com a ideia de que o comportamento era importante apenas quando estava a serviço da explicação de fenômenos mentais ou da consciência. Watson percebeu que os dados do comportamento tinham valor por si só e que aspectos como imaginação, sensação, sentimento e associação de ideias poderiam ser estudados por métodos comportamentais. Watson publicou, em 1913, um trabalho em que definiu a Psicologia como ciência do comportamento. Ele chamou esta nova Psicologia de “behaviorismo”. Neste trabalho, Watson demonstrou que acreditava na possibilidade do estudo do comportamento alcançar um “status” de independência no meio científico. Para Watson, o objetivo desta nova Psicologia seria a previsão e o controle comportamental de todos os animais, sem colocar os seres humanos numa classe especial e à parte (Millenson, 1967). Goodwin (2010) apresenta uma fala marcante de Watson:

A psicologia como o behaviorista a vê é um ramo puramente experimental e objetivo das ciências naturais. Seu objetivo teórico é a previsão e o controle do comportamento. A introspecção não é parte essencial de seus métodos, e o valor científico de seus dados não depende da presteza com que se prestam à interpretação em termos de consciência. O behaviorista, em seu empenho de obter um esquema unitário da reação animal, não reconhece nenhuma linha divisória entre o homem e o animal. [...]. (p.158) (Watson, 1913 apud Goodwin, 2010).

Watson era fiel a ideia de que a psicologia deveria ter um objeto de estudo que fosse independente do observador, assim como em outras ciências. Ou seja, para Watson a psicologia deveria ser objetiva. Como a Psicologia clássica tentava colocar a auto-observação como seu objeto, tinha falta de um observador independente que estivesse fora do sistema em questão. Colocando o comportamento como objeto de observação, a nova psicologia recebeu o observador independente necessário (Millenson, 1967). Nas versões iniciais do Behaviorismo, para que um enunciado científico tivesse validade, era necessário que o mesmo fosse comprovado através de observação consensual. Nesse sentido, as afirmações científicas sobre comportamento eram válidas somente se houvesse um consenso acerca do que foi observado da aparição pública de tal comportamento (Moreira & Medeiros, 2019).

De fato, o behaviorismo tinha um exímio rigor experimental. No entanto, sua metodologia estava correndo o risco de ser improdutiva. (Millenson, 1967). Watson valorizava muito a lógica dos reflexos condicionados criada por Pavlov. Ele via nessa lógica uma maneira de explicar grande parte dos ajustamentos complicados (e não muito óbvios) de organismos de fase adulta aos ambientes dos mesmos. Por outro lado, Watson não conseguiu utilizar e valorizar

a lei do efeito proposta por Thorndike. Foi falha a postura de tentar conformar todo tipo de comportamento no padrão de reflexo (Millenson, 1967). Sob certa perspectiva, é possível deduzir que o risco que a metodologia do behaviorismo corria de ser improdutivo se devia a essas posturas de Watson.

Skinner (1974/2002, pp. 9-10), citado por Moreira e Medeiros (2019), afirma o seguinte:

Sua nova ciência nascera, por assim dizer, prematuramente. Dispunha-se de muito poucos fatos relativos ao comportamento – particularmente ao comportamento humano. A escassez de fatos é sempre um problema para uma ciência nova, mas, para o programa agressivo de Watson, num campo tão vasto quanto o do comportamento humano, era particularmente prejudicial. Fazia-se mister um suporte de fatos maior do que aquele que Watson foi capaz de encontrar, e, por isso, não é de surpreender que muitas de suas declarações pareçam simplificadas e ingênuas (...). Eles (Watson e Pavlov) foram também forçados a fazer interpretações apressadas do comportamento complexo; (Skinner 1974/2002, pp. 9-10 apud Moreira & Medeiros, 2019).

Skinner e o Behaviorismo

Nascido em 1904, no Estado de Nova York (Estados Unidos da América), Burrhus Frederic Skinner teve sua primeira formação acadêmica em Letras. No entanto, ainda na juventude, após ter contato com as obras de alguns autores (dentre eles, John Watson e Ivan Pavlov), Skinner se interessou pela Psicologia. Três anos após ingressar na pós-graduação em Psicologia da Universidade de Harvard, obteve seu PhD na área. Skinner lecionou por muitos anos. Em Harvard, por exemplo, permaneceu como professor do Departamento de Psicologia de 1948 a 1990, ano em que veio a falecer. Ao longo de sua trajetória, Skinner fez produções de grande importância para a psicologia (Moreira & Medeiros, 2019).

Skinner contribuiu bastante para a Análise do Comportamento, uma área que é tanto ciência quanto profissão. Também podemos dizer que a Análise do Comportamento é um campo científico e uma abordagem da Psicologia que possui o comportamento como seu objeto de estudo. Para quem é analista do comportamento, há um interesse em compreender o comportamento humano partindo da interação deste com o ambiente (Moreira & Medeiros, 2019). No entanto, na Psicologia há também perspectivas diferentes sobre o estudo do comportamento, conforme apontam Cançado, Soares e Cirino (2005):

Segundo Skinner, a introspecção proposta pelas tradicionais escolas de pensamento psicológico enfatiza apenas o interno, o mental. Ao contrário, o behaviorismo metodológico, rejeitando o estudo dos eventos mentais [...] enfatiza a análise dos eventos externos determinantes do comportamento (p. 214).

Conforme fora explicado anteriormente, nas primeiras versões do Behaviorismo, o consenso sobre uma observação era fundamental na construção de um enunciado científico que dissesse respeito ao comportamento (Moreira & Medeiros, 2019). O Behaviorismo Radical, por outro lado, apesar de considerar também a existência de determinantes ambientais que agem sobre o comportamento, considera a possibilidade da auto-observação. Para o Behaviorismo Radical, o comportamento é resultado da interação entre um organismo e seu ambiente. E nesse sentido, tanto eventos privados quanto comportamentos passíveis de observação direta são considerados comportamento (Cançado, Soares & Cirino, 2005).

Nas versões iniciais do Behaviorismo, os comportamentos que eram acessíveis apenas ao próprio emissor ficaram de lado por um tempo. Todavia, inspirado no pragmatismo, Skinner adotou o critério da utilidade em detrimento do critério da observação consensual, para definir a validade de uma constatação. Com isso, o Behaviorismo Radical de Skinner reincorporou os eventos internos do organismo, mas considerando que eles são da mesma natureza que os comportamentos públicos. Nesse sentido, tanto comportamentos privados quanto comportamentos públicos são considerados naturais para o Behaviorismo Radical. O que difere esses dois comportamentos é apenas a sua acessibilidade. (Moreira & Medeiros, 2019). Skinner, em sua obra “Sobre o Behaviorismo” de 1974, afirma o seguinte: “Nosso conhecimento cada vez maior do controle exercido pelo meio ambiente torna possível examinar o efeito do mundo dentro da pele e a natureza do autoconhecimento.” Skinner (1974, p. 19).

Além disso, conforme o seguinte texto de Penna (1978) sobre a perspectiva de Watson, torna-se claro que Watson tinha outra visão teórica, diferente do Behaviorismo Radical:

A posição assumida é rigorosamente do tipo S-R. O organismo é, taticamente, definido como vazio. A posição é, também, formulada como ambientalista. Só o meio circundante conta (p. 33).

Para a Análise do Comportamento, ambiente é tudo o que pode influenciar o comportamento. Nesse sentido, vale ressaltar que, para esta ciência, “lugar” é diferente de

“ambiente”. É possível que duas pessoas estejam em um mesmo lugar interagindo com diferentes ambientes. Dizemos, nesta ciência, que existem estímulos públicos e estímulos privados. O primeiro se refere aos fatores que têm influência sobre o organismo e que são passivos de observação por terceiros, já o segundo, por sua vez, apesar de ter influência sobre o organismo, só pode ser observado pelo próprio indivíduo que recebe a influência (Moreira & Medeiros, 2019). João Claudio Todorov (2007) aponta que a interação organismo-ambiente pode ser organizada não só em externo e interno, mas também em externo físico, externo social, interno biológico, e interno histórico. Este autor pontua que o contexto no qual um comportamento ocorre é fundamental para a compreensão de tal comportamento. Ele ainda escreve: “Os conceitos de comportamento e ambiente e de resposta e estímulo são interdependentes. Um não pode ser definido sem referência ao outro. (p. 59)”.

O embasamento da Análise do Comportamento está na filosofia denominada “Behaviorismo Radical” (Moreira & Medeiros, 2019). Para Skinner (1974/2002 apud Moreira & Medeiros, 2019) o Behaviorismo não é visto como a ciência do comportamento humano.

Para Skinner, o Behaviorismo é a filosofia da ciência do comportamento humano (Cançado, Soares & Cirino, 2006). Se a Análise do Comportamento, por um lado, busca proporcionar conhecimentos empíricos e experimentais que trabalhem a relação entre ambiente e comportamento, o Behaviorismo busca trabalhar assuntos como a natureza da Análise do Comportamento, os métodos desta ciência e seu objeto de estudo. Nesse sentido, atualmente, o Behaviorismo é visto como uma filosofia e não uma abordagem da Psicologia (Moreira & Medeiros, 2019). Esta filosofia por sua vez, possui algumas características.

Para o Behaviorismo de Skinner, o ser humano é organismo vivo tanto quanto os demais que se encontram na natureza. Por isso, o comportamento humano, assim como os objetos de estudo da Química e da Biologia, pode ser estudado por leis naturais da ciência. Para o Behaviorismo, o que um indivíduo vivencia internamente não pode ser considerado como causa de um dado comportamento. O Behaviorismo Radical busca estudar as condições ambientais que se relacionam com o comportamento observado. Para o Behaviorismo Radical, o que determina o acontecimento de um comportamento está na interação entre organismo e meio. Para Skinner, a causa do comportamento possui três níveis: filogenético, ontogenético e cultural. Para ele, esses três níveis sempre agem em convergência para determinar se um comportamento acontece ou deixa de acontecer. Independente da medida em que cada um desses níveis participa na causa de um comportamento, todos estão sempre presentes em sua determinação. Além disso, para o Behaviorismo Radical, a relação de troca que aconteceu e

acontece entre organismo e ambiente é a responsável por determinar o comportamento. Todavia, vale ressaltar que Skinner não concordava com a perspectiva determinista precisa e rigorosa que acredita ser possível encontrar a causa de todo comportamento. Skinner enxergava que a probabilidade de um comportamento ocorrer se relaciona com as variáveis do ambiente. Para ele, essas variáveis são condições que alteram a probabilidade de um comportamento ocorrer (Moreira & Medeiros, 2019). Diante desta ideia de multideterminação do comportamento apresentada por Moreira e Medeiros (2019), na qual é citada a influência filogenética, ontogenética e cultural, torna-se plausível concluir que é praticamente impossível a identificação de todas as causas do comportamento, visto que seriam inúmeras.

Os estudos que Darwin proporcionou sobre espécies, mais especificamente sobre seleção e variação, inspiraram Skinner. Para Skinner, a variação e a seleção são processos comuns não só na evolução das espécies, mas também no comportamento. É comum que os organismos apresentem variações comportamentais que, por sua vez, através das consequências produzidas no ambiente, serão selecionadas ou não. Além disso, uma variação comportamental pode ser casual ou não. E uma consequência pode reforçar ou não o comportamento que foi expresso. Um comportamento é selecionado em três níveis diferentes de consequências: filogenética, ontogenética e cultural. A primeira delas se refere aos comportamentos inatos que foram selecionados ao longo das gerações, como os reflexos inatos, por exemplo. A segunda camada, por sua vez, é referente ao histórico de consequências que selecionaram alguns comportamentos na história individual do sujeito. Já a terceira camada, a cultural, tem a ver com a maneira com a qual os indivíduos de um dado grupo controlam e são controlados uns pelos outros (Moreira & Medeiros, 2019).

Análise do Comportamento

A Análise do Comportamento busca compreender o modo pelo qual os organismos interagem com o ambiente em que vivem. O objetivo desse esforço é obter previsão e controle do comportamento. A previsão se trata de conhecer quais condições são capazes de aumentar a probabilidade de um comportamento acontecer. Já o controle tem a ver com a alteração de tais condições, para que, por consequência, a probabilidade deste comportamento vir a acontecer seja alterada (Moreira & Medeiros, 2019).

Um conceito importante da Análise do Comportamento é o de comportamento operante, sobre o qual cabe uma colocação pertinente de Moreira e Medeiros (2019). Para estes autores,

chama-se de comportamento operante aquele que, de acordo com suas consequências, tem modificação na sua chance de acontecer. Os autores supracitados afirmam ainda o seguinte: “Algumas consequências, quando contingentes à emissão do comportamento operante, aumentam a sua probabilidade de ocorrência. Essas consequências são chamadas de consequências reforçadoras.” (Moreira & Medeiros, 2019, p. 74). Resumidamente, a contingência é uma forma de descrever a interação condicional entre ambiente e organismo. Chama-se de contingência uma relação na qual existe dependência entre os eventos relacionados. Em uma contingência de reforçamento, por exemplo, relacionam-se o comportamento e uma consequência capaz de aumentar a chance de que ele aconteça novamente (Moreira & Medeiros, 2019).

Existem esquemas de reforçamento contínuo, onde todo comportamento é seguido de um reforçamento. Porém, também existem esquemas de reforçamento intermitente, que são aqueles em que nem todo comportamento é reforçado, mas apenas alguns (Moreira & Medeiros, 2019). Será falado sobre esses esquemas no último capítulo do presente trabalho.

No geral, o reforçamento é responsável pelo aumento da frequência ou chance de acontecimento de um comportamento (Moreira & Medeiros, 2019). Porém, na perspectiva dos analistas do comportamento, há dois modos de reforço no momento do condicionamento operante, que são o positivo e o negativo (Davidoff, 1983). A diferença essencial entre reforçamento positivo e negativo está na maneira que o comportamento se envolve com as consequências. No caso do reforçamento positivo ocorre a soma de um estímulo ao ambiente, mas no caso do reforçamento negativo algum estímulo é subtraído ou passa a não ser mostrado no ambiente (Moreira & Medeiros, 2019).

Há dois tipos de comportamentos que são reforçados negativamente, que são os comportamentos de fuga e os comportamentos de esquiva (Moreira & Medeiros, 2019). O primeiro (de fuga) consiste na retirada, através de um comportamento do organismo, de um estímulo que está presente no ambiente. A esquiva, por outro lado, aponta para os comportamentos de cancelamento ou adiamento da apresentação de um dado estímulo aversivo (Moreira & Medeiros, 2019).

Um outro conceito importante na Análise do Comportamento é o de punição. É possível definir a punição como toda consequência de comportamento que é capaz de diminuir a chance de que o comportamento que a gerou aconteça novamente. Existem dois tipos de punição, sendo elas: positiva e negativa. Todavia, esse conceito de punição é um pouco diferente daquele apresentado no senso comum. Aqui, a punição é definida através da função. Só é possível então,

sob essa perspectiva conceitual, considerar um estímulo como punitivo se a sua aparição ou subtração são capazes de diminuir a frequência do comportamento que o gerou. Assim, para dizer se uma bronca foi punitiva ou não para um comportamento x , é preciso que ocorra de fato a diminuição desse comportamento x . Do contrário, a bronca não pode ser considerada uma punição, de acordo com a Análise do Comportamento. Para definir um estímulo enquanto reforçador ou punitivo, faz-se necessário realizar uma análise funcional que examine o efeito que tal estímulo gera no comportamento (Moreira & Medeiros, 2019).

Diz-se que houve uma punição positiva toda vez que um dado comportamento produz uma consequência que se apresenta como a adição de um estímulo que é capaz de reduzir a chance de que tal comportamento aconteça novamente no futuro. Na punição negativa, também é através de uma consequência do comportamento que provoca-se a redução da chance dele acontecer futuramente, porém, neste caso, tal consequência é uma subtração de algum estímulo que reforça outros comportamentos (Moreira & Medeiros, 2019). Podemos ter o seguinte contexto como exemplo de punição positiva. Um rapaz come descontroladamente um grande sanduíche, mas então se sente mal e acaba por não repetir esse tipo de atitude. (Davidoff, 1983). Para exemplificar uma punição negativa, podemos utilizar o seguinte contexto: um adolescente, após gritar com seus pais, recebeu como castigo o não uso de seu celular (aparelho que reforça outros comportamentos dele). Após isso, o adolescente deixou de gritar com seus pais (Moreira & Medeiros, 2019).

Na Análise do Comportamento, a palavra “positivo” é referente a adição, e a palavra “negativo” é referente a subtração. Além disso, o termo “positivo” não significa que algo seja agradável e o termo “negativo” não significa que algo seja desagradável (Moreira & Medeiros, 2019).

Um outro aspecto importante do comportamento é a generalização. Aqui, trataremos de duas: respondente e operante. A primeira, generalização respondente, é um fenômeno que acontece quando, depois de um condicionamento, estímulos fisicamente parecidos com o estímulo condicionado passam a ter possibilidade de eliciar a resposta que foi condicionada (Moreira & Medeiros, 2019).

A generalização operante é parecida com a generalização respondente. Se uma resposta foi reforçada anteriormente na presença de um estímulo discriminativo, e, em um dado momento, esta resposta é emitida outra vez, mas na presença de estímulos novos e fisicamente semelhantes com o estímulo discriminativo em questão, dizemos que houve uma generalização de estímulos operante (Moreira & Medeiros, 2019). Davidoff (1983) comenta o seguinte:

“As respostas fortalecidas por procedimentos operantes dentro de um conjunto de circunstâncias tendem a espalhar-se ou generalizar-se para situações semelhantes, exatamente como no condicionamento respondente. Quanto mais parecido o ambiente, tanto mais provável é a generalização (Davidoff, 1983, p. 187)

Este conceito, juntamente dos outros supracitados, são a base para a análise realizada no último capítulo do presente trabalho. A apresentação de tais conceitos foi realizada com o intuito de permitir ao leitor uma clareza e conhecimento prévio sobre o referencial teórico utilizado neste Trabalho de Conclusão de Curso. Vale ressaltar, ainda, que este foi um breve resumo sobre esta ciência do comportamento, dada a sua magnitude e extensão.

CAPÍTULO 2: A PROCRASTINAÇÃO E AS REDES SOCIAIS

As redes sociais

Boyd e Ellison (2008) definiram os sites de redes sociais (SRS's) como serviços fundamentados na web capazes de entregar aos indivíduos três possibilidades. Em primeiro lugar, a construção de um perfil aberto (ou parcialmente aberto) em um sistema delimitado. Em segundo, a articulação de uma lista composta por outros usuários que compartilham conexão com o articulador. Por último, a visualização tanto da própria lista de conexões quanto daquelas listas de conexões que outros usuários fizeram no sistema. Os autores ainda afirmam ser possível variar, de um site para outro, a natureza dessas conexões e a forma como são nomeadas. Todavia, para Boyd e Ellison (2008), a função de uso desses sites também é algo que costuma variar. Os autores apresentam que alguns desses sites ajudam na construção de conexão entre estranhos, mas afirmam que a maioria dos sites colabora para manter redes sociais que já existiam antes.

Desde que alguns sites de redes sociais tiveram início, houve a atração de milhões de usuários. Inclusive, muitos deles passaram a incluir tais sites em suas rotinas (Boyd & Ellison, 2008). O Centro de Pesquisa Pew (Pew Research Center) conduziu uma análise referente ao uso de mídias sociais. Para esta análise, foi utilizada uma compilação de 27 pesquisas, cerca de 47 mil entrevistas entre adultos usuários da internet, e cerca de 62 mil entrevistas entre todos os adultos. Estes estudos foram conduzidos pelo próprio Centro de Pesquisa Pew, num período compreendido entre março de 2005 e julho de 2015. Um dos resultados apontados foi que, entre 2005 e 2015, houve um aumento de quase 60 % no número de adultos americanos que fazem

uso de redes sociais. Este mesmo trabalho apresentou características demográficas sobre os usuários de redes sociais americanos, como: (a) pessoas com idade entre 18 e 29 anos têm maior tendência ao uso de redes sociais; (b) em 2005, apenas 2% da população com idade igual ou superior a 65 anos relatou fazer uso de mídias sociais, enquanto que, em 2015, este número chegou a 35%; (c) historicamente, quando comparadas com os homens, as mulheres apresentaram maior propensão ao uso de redes sociais, no entanto, desde 2014, essa divergência se tornou menos expressiva. Como aponta o estudo, em 2015 68 % de todas as mulheres faziam uso de mídias sociais, ao passo que a totalidade masculina apresentava um valor de 62%.; (d) consistentemente, pessoas com no mínimo qualquer experiência universitária e pessoas que estavam em domicílios de maior renda apresentaram maior propensão ao uso de mídias sociais (Perrin, 2015).

Além do estudo supracitado, outro trabalho foi realizado também pelo Centro de Pesquisa Pew. Tal produção realizou uma análise fundamentada em entrevistas telefônicas feitas com uma amostra de 1.502 pessoas com idade mínima de 18 anos que viviam em todos os cinquenta estados dos Estados Unidos da América, além do Distrito de Columbia. O período dessas entrevistas foi de 25 de janeiro a 8 de fevereiro de 2021. Como fruto deste trabalho, foram apresentados os seguintes resultados: 81% dos participantes que responderam à pesquisa relataram já ter usado o Youtube; 69% afirmou já ter utilizado o Facebook; 40% relatou ter feito uso do Instagram; 31% relatou ter usado o Pinterest; 28% já fez uso do LinkedIn; 25% relatou ter feito uso do Snapchat; 23% relatou ter feito uso do Twitter; 23% relatou já ter utilizado o Whatsapp; 21% relatou já ter utilizado o TikTok; 18% relatou já ter feito uso do Reddit; 13% relatou já ter utilizado a Nextdoor. Todavia, entre o público de jovens adultos com idade de 18 a 29 anos, os números se mostraram diferentes: 71% relatou fazer uso do Instagram, 65% relatou utilizar o Snapchat, e aproximadamente 50% relatou utilizar o TikTok. Este estudo ainda aponta que mais da metade dos participantes considerados usuários do Instagram, Snapchat e Facebook declararam utilizar tais plataformas em seu dia a dia. Além disso, a pesquisa apresenta que dentre os participantes usuários do Facebook, 49% afirmaram utilizar este site diversas vezes ao longo do dia. Neste trabalho também foram apontados dados específicos sobre o público de 18 a 29 anos de idade. Segundo os resultados deste trabalho, 60% dos usuários do Snapchat com idade entre 18 e 29 anos acessava tal plataforma diversas vezes durante o dia. Por outro lado, dentre os usuários do Instagram com idade de 18 a 29 anos, apenas 53% relatou acessar tal plataforma diversas vezes por dia (Auxier & Anderson, 2021).

No entanto, cabe ressaltar que no Brasil o uso de redes sociais também é frequente, conforme aponta a pesquisa TIC Domicílios 2023. Nesta pesquisa, foi realizado um trabalho de busca de informações sobre a conexão com as tecnologias de informação e comunicação (TIC) em domicílios e o uso de tais tecnologias por parte de pessoas com idade igual ou superior a 10 anos. Para a realização deste trabalho, 23.975 domicílios e 21.271 indivíduos em todo o Brasil foram envolvidos através de entrevistas. Os dados foram coletados presencialmente, através de entrevistas que ocorreram entre os meses de março e julho do ano de 2023. Resultados relevantes sobre as atividades realizadas no ambiente online foram apontados pela pesquisa. As atividades mais frequentes entre o público composto por usuários de Internet de faixa etária igual ou superior a 10 anos, por exemplo, foram as de comunicação. Inclusive, dentre estas atividades de comunicação, foi apresentado o uso de redes sociais enquanto um dos destaques. 80% dos usuários de Internet em faixa etária igual ou superior a 10 anos mencionou essas redes. Todavia, o percentual de uso das redes sociais variou de acordo com a idade. A pesquisa revelou que 91% dos jovens de 16 a 24 anos utiliza redes sociais. Entre o público adulto de 25 a 34 anos, o uso dessas redes é levemente maior, chegando a 92%. Por outro lado, segundo a pesquisa, entre os adultos de maior idade, com faixa etária igual ou superior a 60 anos por exemplo, o uso das redes sociais é de apenas 47%. Além disso, a pesquisa apresentou observações quanto a questões de escolaridade e situação socioeconômica. Tanto o público da classe A quanto o público que estudou até o Ensino Superior fizeram uso de redes sociais de maneira expressivamente maior (89% e 88%, respectivamente) do que as classes DE (71%) e o público que estudou até o Ensino Fundamental (69%).

Instagram, Facebook, Whatsapp, X (antigo Twitter), Youtube, possuem algumas características comuns: possibilidade de compartilhar textos, fotos e vídeos; possibilidade de acompanhar e interagir com publicações de outros usuários; grande número de usuários; acesso a conteúdos de interesse pessoal; gratuidade. As funções de uso dessas plataformas são diversas, e vão desde publicação de vídeos de humor à organização de grandes eventos políticos. Além disso, devido ao grande volume de pessoas publicando e interagindo nestas plataformas, torna-se humanamente impossível o consumo total dos conteúdos publicados. Também devido a esse grande volume, o fator novidade torna-se sempre presente.

Mediante o exposto no presente capítulo, torna-se possível concluir que as redes sociais representam um fenômeno significativo, atual e influente na vida humana. Em virtude dessa influência e relevância, foi realizada uma pesquisa sobre a relação entre o uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação. Os resultados serão apresentados ainda neste trabalho.

A procrastinação e as redes sociais

Ferrari, Johnson e McCown (1995) afirmam que a procrastinação crônica e o comportamento de evitação de tarefas são problemas muito frequentes. Ainda assim, segundo os autores, há diversas definições contemporâneas sobre procrastinação, e para cada uma dessas definições há diversos sentidos.

Ferreira (2001), em “Miniaurélio Século XXI: O minidicionário da língua portuguesa”, ao explicar a palavra “procrastinar”, utiliza também do verbo “adiar”. Já na explicação da palavra “adiar”, o mesmo autor utiliza, como um dos significados de “adiar”, a expressão “Transferir para outro dia ou hora”. Para Steel (2007), a procrastinação se apresenta como um modo defeituoso de auto-regulação, sendo este modo predominante, nocivo, e ainda não compreendido por inteiro.

Burka e Yuen (2008) consideram que uma maneira de compreender se a procrastinação está atrapalhando é analisar se ela proporciona desconforto ao indivíduo. As autoras escrevem que, ao colocar em um continuum a angústia causada pela procrastinação, é possível encontrar duas situações. De um lado, pessoas que procrastinam mas que não sentem muito sofrimento com isso, e, do outro, pessoas que vivem com problemas relevantes criados pela procrastinação. Além disso, segundo as autoras, é possível que pessoas que procrastinam passem por sentimentos como irritação, arrependimento, intensa autocrítica, e desespero.

Ellis e Knaus (1977) afirmam que, numa perspectiva técnica, procrastinação significa postergar algo até um momento futuro, deixando para agir mais tarde sobre algo que já havia sido decidido realizar. Todavia, segundo esses autores, a procrastinação passou a ter um significado bem diferente. Estes dois autores apresentam uma perspectiva de que, ao procrastinar, uma pessoa pode atravessar diversos estágios relevantes, sendo eles:

Tabela 1. Estágios segundo Ellis e Knaus (1977)

Estágio	Característica
1	O indivíduo almeja realizar algo, ou no mínimo aceita fazê-lo (mesmo que internamente isso não lhe seja atraente), porque ele quer alguma consequência benéfica que talvez acontecerá caso a atitude seja realizada.
2	O indivíduo decide definitivamente realizar a atitude.

3	O indivíduo adia de maneira inútil a atitude a ser tomada.
4	A pessoa em questão analisa as consequências negativas de atrasar.
5	O indivíduo continua adiando a realização do que se propôs a fazer.
6	Ocorre um arrependimento no indivíduo por conta da procrastinação. Ou, o indivíduo se defende contra a própria destruição, racionalizando ou jogando o projeto para fora de sua mente.
7	A procrastinação continua.
8	Ou o indivíduo finaliza o projeto estando mal no prazo estipulado, ou age apressadamente em cima da hora para finalizá-lo, ou finaliza tardiamente, ou nunca finaliza.
9	O indivíduo se sente mal com o próprio atraso e critica a si mesmo pelo atraso inútil.
10	O indivíduo assegura a si mesmo que esta procrastinação não irá se repetir. Inclusive, afirma para si mesmo que, desta vez, de fato está falando sério.
11	Sem demorar muito após esta etapa, o indivíduo procrastina mais uma vez. Isto acontece sobretudo se o projeto do indivíduo for complexo, difícil e de longo prazo para ser finalizado.

Vale ressaltar que nem toda procrastinação passa por esses estágios. Algumas formas de procrastinação são consideradas como dentro do esperado e, por isso, estão em um nível visto como saudável. Um exemplo disso é quando ocorre um atraso genuíno que pode de alguma maneira auxiliar a pessoa a finalizar uma tarefa de maneira mais agradável. Entretanto, isso raramente acontece, porque na maioria das vezes, a procrastinação tem um pilar de perturbação. Esta parte perturbadora da procrastinação é um problema emocional e possui raízes em escolhas irracionais. É bem comum que esse problema apresente resultados não eficientes e um certo grau de compulsividade. Além disso, é bastante comum que esse impasse se transforme em um hábito maléfico. Este hábito, por sua vez, costuma se tornar fixo e acabar se transformando em um ciclo vicioso de procrastinação. Este ciclo, por sua vez, pode levar à autocondenação, o que conduz a mais procrastinação (Ellis & Knaus 1977).

Ferrari, Callaghan e NewBegin (2005) conduziram um estudo com adultos de diversos países, no qual investigaram a procrastinação. Neste estudo, estes adultos preencheram medidas de autorrelato sobre dois tipos de procrastinação: procrastinação por excitação e procrastinação evitativa. Este primeiro tipo constitui as situações, por exemplo, em que a pessoa se atrasa porque, para ele (a), viver a emoção do fim do prazo é a sua motivação. Já o segundo tipo, procrastinação evitativa, constitui os atrasos que se envolvem com medos de fracassar ou de obter sucesso. Participaram deste estudo 122 mulheres e 85 homens dos Estados Unidos, 143 mulheres e 96 homens do Reino Unido, e 124 mulheres e 90 homens da Austrália. Comparando os relatos, os adultos dos Estados Unidos e Austrália relataram menores índices de procrastinação evitativa e procrastinação por excitação do que os índices dos adultos do Reino Unido. Todavia, entre os países não apareceram disparidades com expressão significativa quando houve separação estatística dos dois tipos de procrastinação, na qual os dois foram colocados em “tipos puros”. Nesta perspectiva de separação em “tipos puros”, 11,5% do total de adultos se perceberam como pessoas que procrastinam por excitação. 9,9% do total de adultos se viram como praticantes da procrastinação evitativa. O estudo apontou a importância da realização de mais estudos. Além disso, também apontou que, entre países de língua inglesa, de caráter individualista, e ocidentalizados, a predominância da procrastinação crônica é algo frequente.

Um outro estudo, realizado por Ferrari e Harriott (1996), proporcionou quatro encontros públicos, em que mais de 200 pessoas (122 mulheres e 89 homens), com idade média de 47,6 anos, preencheram medidas sobre procrastinação. Além da evitativa e por excitação, os autores incluíram a decisional, que pode ser definida como atraso intencional para decidir algo em um dado período de tempo (Effert & Ferrari, 1989). Dessa amostra, 42 pessoas se consideraram procrastinadores crônicos. Em comparação com indivíduos que possuíam ensino superior ou pós-graduação, as pessoas que foram entrevistadas e que tinham sua educação no nível igual ou abaixo de ensino médio apresentaram índices mais altos de procrastinação decisional.

No mesmo sentido, Sampaio e Bariani (2011) avaliaram uma amostra de 173 estudantes universitários. O público era composto por 132 mulheres e 41 homens, com idade que variava de 18 a 41 anos (média = 21,3 anos, e desvio padrão = 2,95). Entre os participantes, 68 eram estudantes de Ciências Biológicas, 54 de Psicologia, e 51 de Medicina. Mais da metade dos estudantes estava se graduando em turno integral, enquanto a outra metade estudava no período matutino. O nível da graduação dos participantes ia de 3º a 10º semestre. Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo um de semestres intermediários e outro de semestres

concluintes. O questionário utilizado buscava a compreensão sobre frequência, aspectos e motivação do comportamento procrastinador. Além disso, buscou-se também, através deste questionário, conhecer as categorias de tarefas e atividades postergadas, bem como também os sentimentos associados à procrastinação. Nos resultados deste estudo, 82 % dos estudantes informaram praticar o adiamento de atitudes, atividades ou combinados. Apesar de, a princípio, 18% (n=31) dos participantes terem se declarado como não procrastinadores, 7 deles depois consideraram que a procrastinação pode ocorrer ao menos uma vez ao mês. No que se refere a procrastinação, o estudo não apresentou resultados que demonstrassem especificamente a diferença entre os estudantes de semestres intermediários e os estudantes de semestres concluintes.

Outro fator relevante a se considerar no estudo da procrastinação é a genética. Gustavson et al. (2014) conduziram um estudo que abordou esta relação. O trabalho foi feito com 663 pessoas, sendo 364 do sexo feminino e 299 do sexo masculino. Quando os participantes preencheram as medidas do estudo, a idade média do grupo era de 22.66 anos (DP=1,12). O grupo foi composto inicialmente por 347 pares de gêmeos do mesmo sexo. Dentre esses pares, 181 gêmeos eram monozigóticos e 166 dizigóticos (todos vindos de um estudo em andamento denominado Colorado Longitudinal Twin Study). Os autores utilizaram uma metodologia de genética comportamental, e o objetivo foi realizar testes sobre previsões vindas de uma explicação evolutiva. Segundo os autores, a explicação evolutiva postula que a procrastinação advenha da impulsividade, como um subproduto. Para tais previsões, a procrastinação é vista como hereditária. Além disso, para elas impulsividade e procrastinação compartilham variação genética considerável, sendo que parte relevante desta variação compartilhada é a habilidade de gerenciamento de metas. Os resultados deste trabalho mostraram que estas hipóteses estavam certas. A procrastinação e a impulsividade eram hereditárias em um nível moderado, sendo a primeira em 46% e a segunda em 49%. Por último, este estudo apontou que uma parte significativa dessa variação genética compartilhada se explica através da variação na habilidade de gerenciar metas. Os resultados deste estudo propõem que o que liga majoritariamente a procrastinação e a impulsividade são as influências que a genética provoca na forma como o indivíduo utiliza metas de grande prioridade em função de uma regulação eficaz das atitudes.

Outro estudo também relacionou a impulsividade e a procrastinação. Niermann e Scheres (2014) investigaram 54 alunos que haviam apresentado diferentes níveis de comportamentos associados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) por meio de autorrelato. Este estudo buscou a relação entre a procrastinação e os sintomas

associados ao TDAH, tais como desatenção, hiperatividade e impulsividade. Niermann e Scheres (2014) fizeram uso de uma série de mensurações sobre procrastinação e suscetibilidade à tentação. Ademais, realizaram também observação direta do comportamento de procrastinação acadêmica durante a resolução de questões matemáticas. Era esperado, por parte dos investigadores, que a intensidade dos comportamentos associados ao TDAH (impulsividade, especificamente) fosse positivamente relacionada com a procrastinação. Todavia, correlações parciais apontaram que houve relação positiva apenas entre desatenção e procrastinação geral.

Mediante o exposto, fica nítido como a procrastinação possui diferentes características e relações. Além disso, se apresenta como comportamento significativamente incidente. Nesse sentido, faz-se mister pensar também a relação das redes sociais com o comportamento de procrastinação.

Uma relação que a procrastinação pode estabelecer é com o uso de internet, como aponta um estudo de Lavoie e Pychyl (2001). Este estudo buscou compreender em que medida o tempo gasto online tinha relação com auto relatos de procrastinação. Foi utilizada neste estudo uma pesquisa com 308 participantes, sendo 198 mulheres, de diversas áreas da América do Norte. A idade dos participantes era, em média, 29,4 anos (DP= 12,0). Nos dados obtidos, constavam informações demográficas, atitudes frente à Internet, tempo utilizado ao estar online, procrastinação como traço e parâmetros de emoção positiva e negativa. Entre as pessoas que responderam, 50,7% afirmaram procrastinar frequentemente na Internet. Além disso, os respondentes procrastinaram em 47% do tempo gasto online.

O estudo supracitado é do ano de 2001, época em que Instagram, Facebook e Whatsapp (redes sociais de grande relevância hoje em dia) ainda não existiam. No Brasil, em 2008, por exemplo, apenas 34% da população era usuária de Internet. Em 2023, este percentual registrou um salto de 50%, apontando que quase toda a população (84%) fazia uso de Internet em 2023 (TIC, 2023). Na pesquisa TIC Domicílios 2023, 99% dos usuários de Internet declararam terem feito uso do telefone celular para acessar a Internet nos três meses que precederam a execução da pesquisa. Este número (99%) vinha sendo apresentado desde o ano de 2019. Resultados como estes apontam para a possibilidade de que haja uma correlação entre procrastinação e uso de redes sociais.

Um estudo recente de Przepiorka, Blachnio e Cudo (2023) apresenta evidências que fortalecem a possibilidade desta correlação. Este estudo objetivou, principalmente, testar o papel que a ansiedade futura pode exercer como mediadora na relação entre procrastinação e

uso problemático de novas mídias. Participaram desta pesquisa 478 estudantes. A maioria do público era composta por mulheres (64%), e a idade geral destes estudantes ia de 18 a 27 anos ($M= 19,93$; $DP = 1,77$). Foram usados quatro instrumentos: Escala Geral de Procrastinação, Escala de Procrastinação Decisional, Questionário de Intrusão do Facebook, os Hábitos Adaptados de Uso de Celular, e Escala de Ansiedade Futura – Versão Curta. Este estudo apresentou que, entre os alunos que procrastinavam, havia relatos de alta tendência a se emaranhar em uso problemático de novas mídias, além de um nível elevado de ansiedade futura.

Sirois e Pychyl (2013) vêem a decisão proposital do atraso como uma expressão de um prejuízo nas habilidades de autorregulação, que costuma ser comum em momentos nos quais o indivíduo se depara com alguma tarefa vista como aversiva. Na Análise do Comportamento, o conceito de esquiva corrobora essa perspectiva de Sirois e Pychyl (2013). Como aponta Moreira e Medeiros (2019), a esquiva indica a atitude de cancelar ou adiar a apresentação de algum estímulo aversivo. Desta maneira, a procrastinação pode ser percebida potencialmente como um comportamento de esquiva.

Conceber a procrastinação como o mesmo que esquiva significa, por sua vez, conceber a procrastinação como comportamento reforçado negativamente, visto que, segundo Moreira e Medeiros (2019), a esquiva é um dos tipos de comportamentos reforçados negativamente.

Uso de redes sociais sob perspectiva analítica-comportamental

Algumas pesquisas abordaram a temática da motivação para uso de redes sociais. Aksoy (2018), por exemplo, em um estudo com 25 estudantes universitários, obteve resultados em sua pesquisa que revelaram os seguintes motivos dos participantes para utilizar mídias sociais: falta de amigos, necessidade social destas mídias, sentimento de realização, medo de ficar de fora e a intersecção entre mídias sociais e vida cotidiana. Outro estudo, realizado por Bulut e Doğan (2017), investigou uma amostra de 1393 pessoas de Izmir (Turquia) que utilizam sites de redes sociais. Este estudo revelou que há sete fatores responsáveis por motivar a utilização dos sites de redes sociais, sendo eles: foco para negócios, criação, socialização, entretenimento, comunicação, busca de informações, e busca por status.

Estas motivações para o uso de redes sociais denunciam de certa maneira uma expectativa de que algo possa ser alcançado a partir do uso destas mídias e redes. Para a Análise do Comportamento, esta expectativa pode ser explicada. Acontece que, para a Análise do Comportamento, considera-se possível que um organismo aprenda em quais contextos receberá reforços pelos seus comportamentos (Moreira & Medeiros, 2019).

A grande maioria dos comportamentos dos organismos acontecem mediante a presença de estímulos específicos e a falta de outros. Denominam-se “estímulos discriminativos” (SD) aqueles em que, em sua presença, uma determinada resposta receberá reforços e terá aumento em sua probabilidade de ocorrência. Por outro lado, são chamados de estímulo delta ($S \Delta$) aqueles nos quais, em sua presença, a resposta não receberá reforços e será de menor probabilidade. A resposta diferente a estímulos diferentes, por sua vez, é chamada de discriminação de estímulos, e se estabelece através do treino discriminativo. Este treino consiste no reforçamento de um determinado comportamento mediante a presença do estímulo discriminativo (SD), ao passo que o mesmo comportamento não é reforçado na presença do estímulo delta ($S \Delta$). Resumidamente, afirma-se então que parte dos comportamentos são aprendidos através de esquemas que envolvem reforço ou a ausência dele (Moreira & Medeiros, 2019). De forma superficial, é possível exemplificar tal processo de aprendizagem comportamental através da seguinte situação. Frente a um copo de vidro preenchido por água (estímulo discriminativo), um indivíduo decide pegar tal recipiente e ingerir essa água (resposta). Apreciando o sabor, o indivíduo recebe então reforço para o comportamento de beber água contida em um copo de vidro. É provável que, em uma situação futura, na qual esteja presente mais uma vez um copo de vidro contendo água, ele beba novamente. Assim, torna-se possível afirmar, então, que nesse exemplo houve o aprendizado de um comportamento, através de um reforço, mediante um estímulo discriminativo.

Além disso, depois de um determinado estímulo ser instituído como controlador do comportamento, é possível que estímulos com semelhança física ao estímulo utilizado no treino comecem a controlar também o comportamento do organismo (mesmo que não sejam feitos novos treinos discriminativos). A esta situação denomina-se generalização de estímulos operante. Nela, a semelhança formal entre o estímulo não treinado que se apresenta e o estímulo discriminativo que estava no treino discriminativo é proporcional a chance da resposta acontecer na presença do estímulo ainda não treinado que se apresenta. Ou seja, quanto maior a semelhança entre o SD do treino discriminativo e o seu estímulo semelhante (ainda não treinado) que se apresenta, maior a chance de ocorrência da resposta que ocorreu com o SD (do treino) acontecer novamente, mas, neste caso, na presença do novo estímulo que se apresenta (Moreira & Medeiros, 2019). Na situação hipotética apresentada anteriormente, haveria uma generalização de estímulo operante caso o indivíduo decidisse tomar água em um copo de plástico, por exemplo, ao invés de um copo de vidro. Afinal, a água e o formato do objeto copo

de plástico seriam estímulos parecidos com os estímulos do exemplo original, onde havia um copo de vidro com água em seu interior.

Esta explicação analítico-comportamental permite a compreensão de uma das possibilidades do porquê de algumas pessoas criarem expectativas quanto ao uso de redes sociais. Possivelmente, em um período passado, as pessoas participantes do estudo supracitado (Aksoy, 2018) tiveram o comportamento de utilizar as mídias sociais reforçado pela consequência de acesso a alguns fatores citados por este mesmo autor, como sentimento de realização, por exemplo. Possivelmente, um reforçamento semelhante pode ter acontecido com os participantes do estudo de Bulut e Doğan (2017), também já citado neste capítulo. É possível que, em algum momento anterior, os participantes deste estudo tenham realizado o comportamento de utilizar as redes sociais e recebido como reforço o acesso aos fatores que os motivam a usar tais redes. A partir da obra de Moreira e Medeiros (2019), torna-se possível deduzir algumas conclusões a respeito dessas possibilidades. Em ambos os cenários hipotéticos, tais reforçamentos podem ser considerados treinos discriminativos que ocorreram mediante a presença dos estímulos “mídias sociais” e “sites de redes sociais”, respectivamente, que estavam no ambiente. Assim, o uso de sites de redes sociais e o uso de mídias sociais podem ser vistos como comportamentos que passaram por reforçamento em treinos discriminativos nos quais os estímulos discriminativos eram os sites de redes sociais e as mídias sociais, respectivamente. Dessa forma, as mídias sociais e os sites de redes sociais podem ser considerados os estímulos discriminativos destes comportamentos de uso.

Nessa lógica, tendo como base a obra de Moreira e Medeiros (2019), ainda é possível a seguinte dedução sobre o uso de redes sociais. Se o uso de uma rede social é um comportamento treinado na presença do estímulo discriminativo “rede social”, torna-se provável que, na próxima vez em que uma pessoa estiver mediante o estímulo discriminativo “rede social”, ela responda tal estímulo com o comportamento de uso da rede social, pois tal comportamento já fora reforçado na presença deste mesmo estímulo discriminativo no passado, durante o treino. Além disso, apesar de ter sido o estímulo discriminativo “rede social” o presente no treino discriminativo, caso apareça para a pessoa já treinada um estímulo semelhante ao estímulo discriminativo “rede social”, provavelmente ela reagirá de forma parecida com a que reagiria frente ao estímulo discriminativo “rede social”. A título de exemplo, basta imaginar que João instalou o aplicativo de rede social Instagram, fazendo uso pela primeira vez. Se ocorrer de João enviar uma mensagem para um amigo e receber uma resposta de volta, através deste aplicativo, e isso for algo reforçador para João, terá ocorrido então um treino discriminativo. Nesse

exemplo, o comportamento de uso de redes sociais foi reforçado por uma resposta de um amigo, mediante o estímulo “rede social”. Assim, através da generalização de estímulos operante, torna-se provável que João faça uso de outras redes sociais por serem semelhantes ao Instagram.

Na prática, entretanto, nem todo comportamento é reforçado ao longo do uso de uma rede social. No que se refere ao uso de redes sociais, um tipo de reforçamento mais específico ainda pode ser observado: o reforçamento intermitente. Nesse tipo, nem toda resposta é reforçada, mas somente algumas. A checagem das notificações de uma rede social pode ter como consequência novas interações em um post recente, mas nem sempre haverá novas interações. É provável que essas interações aparecerão vez ou outra. Nesse caso, um esquema de reforçamento intermitente é o responsável pela permanência do comportamento de checagem das notificações da rede social. Inclusive, a resistência à extinção que um comportamento apresenta pode ser influenciada pela intermitência do reforçamento. Isso significa dizer que um comportamento que é reforçado somente de maneira ocasional acaba sendo mais difícil de extinguir do que aquele que é reforçado continuamente (Moreira & Medeiros, 2019). Um importante documentário da Netflix, intitulado de “O dilema das redes” (2020), aborda a temática do uso de redes sociais. Neste documentário, um dos tópicos abordados é justamente a intermitência do reforço.

Redes sociais e procrastinação sob perspectiva de autocontrole e impulsividade

Diversas explicações podem ser apresentadas, no que se refere aos motivos da procrastinação. Algumas destas, por sua vez, podem auxiliar na compreensão do motivo pelo qual as redes sociais podem ser utilizadas como meio para procrastinação. Um estudo de Ferrari e Emmons (1995), por exemplo, traz uma destas explicações. Estes dois autores conduziram um estudo com 277 estudantes universitários que revelou que, aparentemente, um grupo de pessoas pode procrastinar decisões e/ou tarefas com frequência devido a incapacidade de domínio do próprio desejo por situações rápidas e prazerosas.

Na Análise do Comportamento, o conceito de autocontrole se assemelha a essa questão do domínio próprio. Além disso, sob a ótica analítico-comportamental, tanto a procrastinação quanto o uso de redes sociais podem ser explicados através dos conceitos de autocontrole e impulsividade. O autocontrole pode ser definido como um número maior de respostas nas alternativas de reforçamento que oferecem consequências maiores em magnitude (mesmo que atrasadas), desfavorecendo as alternativas que levam a consequências imediatas e de menor magnitude (Rachlin & Green, 1972 apud Moreira & Medeiros, 2019).

O uso de mídias sociais e redes sociais parece prover diversas conquistas, como apontam os estudos de Aksoy (2018) e Bulut e Doğan (2017). Todavia, com base em Rachlin e Green (1972) (citados por Moreira & Medeiros, 2019), este uso parece proporcionar recompensas rápidas e de baixa magnitude. Assim, ainda com base nestes dois autores, é possível considerar que, ao priorizar frequentemente recompensas rápidas e de pequena magnitude, através do uso de redes sociais, o indivíduo demonstra um baixo autocontrole.

Todavia, o controle exercido pela imediaticidade e pela magnitude também pode englobar contingências que sejam aversivas. Neste caso, o autocontrole é representado pela priorização de respostas em alternativas imediatas e de menor impacto. Por outro lado, neste caso, a impulsividade representa o adiamento de contato com estímulos aversivos e de maior impacto (Moreira & Medeiros, 2019). Nesse sentido, sob essa perspectiva, a procrastinação poderia ser vista como um comportamento impulsivo. Afinal, como dito anteriormente, ela costuma aparecer em contextos de aversividade (Sirois & Pychyl, 2013) e se assemelha ao comportamento de esquiva, que representa cancelamento ou adiamento da apresentação de algum estímulo que seja aversivo (Moreira & Medeiros, 2019).

Mediante a isto, pode-se considerar que tanto o vício em redes sociais quanto o comportamento de procrastinação se encontram em um pólo contrário ao autocontrole. Talvez por isso estes dois comportamentos se relacionem, conforme aponta o estudo de Pekpazar et al (2021). Estes autores escrevem que foi feito um estudo de pesquisa com 378 estudantes universitários da Turquia. Entre o público respondente, 58,7% era composto por homens e 62,2% eram estudantes em nível de graduação. A média de idade de quem participou era de 23,8 anos. Entre os participantes, quase 50% utilizava as redes sociais por mais de duas horas, sendo que o tempo investido diariamente no Instagram variava entre uma e duas horas. Nos resultados, esse estudo encontrou que a autoestima afeta de maneira negativa e direta o vício na rede social Instagram. Os autores escrevem que estudantes com autoestima mais baixa possuem tendência a um vício maior no Instagram. Ademais, os resultados apontaram que o vício em Instagram afeta significativamente na procrastinação.

Portanto, através do exposto até aqui, conclui-se que ocorre a procrastinação através do uso de redes sociais na medida em que a escolha excessiva por recompensas imediatas e de magnitude menor, toma, em vários momentos, o lugar da escolha por recompensas de maior magnitude. Com bastante frequência, a conquista de grandes objetivos costuma demandar tempo e esforços proporcionais. Carreira e conhecimento, por exemplo, são caminhos que exigem por várias vezes uma priorização de recompensas mais impactantes, ao invés de

recompensas imediatas e de baixo impacto. Deste modo, o gasto excessivo de tempo com o uso de redes sociais pode atrasar a construção de caminhos como esses, por exemplo, e, portanto, proporcionar a procrastinação de alguns fatores.

Todavia, apesar de plausível, seria pouco eficaz considerar a análise do último parágrafo. Conforme apresentado anteriormente no primeiro capítulo, Skinner divergia da visão precisa e rigorosa do determinismo, acreditando, portanto, não ser possível que todo comportamento tenha sua causa identificada. A causa do comportamento, segundo Skinner, se apresenta nos níveis de cultura, filogênese e ontogênese (Moreira & Medeiros, 2019).

Além disso, é característico da Análise do Comportamento ter compromisso com a subjetividade. Apesar de não ver a subjetividade enquanto explicação para as diferenças individuais, ou até mesmo como causa do comportamento, a Análise do Comportamento considera a subjetividade algo fundamental no comportamento. Todavia, aqui, a subjetividade, na verdade, remete a ideia de que mesmo que duas pessoas distintas estejam sendo controladas pelos mesmos antecedentes e consequentes, agirão de forma diferente. Isso se deve ao fato de que, ao longo da história de cada pessoa, tais estímulos antecedentes e consequentes passaram a ter funções diferentes. Assim, apesar da Análise do Comportamento considerar que todo comportamento é controlado por estímulos antecedentes e estímulos consequentes, considera também essencial analisar caso a caso. Analisar cada caso individualmente permite que seja possível identificar os estímulos que controlarão o comportamento, bem como a maneira que realizarão tal controle (Moreira & Medeiros, 2019). Por isso, afirmar que a procrastinação é um comportamento impulsivo, ou que o vício em redes sociais representa baixo autocontrole, sem analisar caso a caso, seria desconsiderar a subjetividade de cada pessoa. Nesse sentido, dizer que as redes sociais provocam procrastinação demandaria uma análise mais profunda. Assim, mediante o exposto, conclui-se que, ao investigar a relação entre o uso de redes sociais e o comportamento de procrastinação, é de extrema importância compreender qual função cada um desses comportamentos adquiriu ao longo da história do indivíduo. A diferença de perspectiva entre os seguintes autores exemplifica como um mesmo comportamento pode adquirir diferentes funções. Para Steel (2007), a procrastinação é apresentada como uma deficiência de auto-regulação, enquanto que, para Bernstein (1996), a procrastinação pode ser vista como oportunidade de espera para receber informações ainda não conhecidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente ao exposto no presente trabalho, conclui-se, por conseguinte, que tanto a procrastinação quanto o uso de redes sociais são comportamentos frequentes, atuais e

relacionados. No entanto, para que seja possível compreender a relação entre esses dois fenômenos, torna-se necessária uma análise individual do comportamento de cada pessoa. Nesse sentido, sugere-se a realização de um número maior de pesquisas de campo que investiguem a relação entre esses dois comportamentos de maneira individual e em escala, pois, como comentado ao longo do trabalho, o comportamento humano é algo extenso e multifacetado. Ressalvas também devem ser feitas ao presente trabalho. Esta obra apresenta limitações devido, principalmente, à parcialidade na escolha dos trabalhos que a embasa. Esta é uma revisão narrativa e, como afirma Cordeiro, et al. (2007), é característico da revisão narrativa ser atravessada pela subjetividade.

Muitos estudos investigam a procrastinação em contextos acadêmicos. No entanto, ao longo da produção do presente trabalho, não foram encontrados muitos estudos que investigaram a procrastinação em contextos de trabalho. Além disso, ao que parece, a procrastinação torna-se um problema a depender do contexto no qual está inserida. O uso de redes sociais, da mesma maneira. Ao que parece, utilizar as redes sociais tem sim aspectos positivos. No entanto, parece também que, a depender do contexto, o uso de redes sociais pode ser prejudicial. Para o desenvolvimento e adaptação frente a procrastinação e o uso de redes sociais, sugere-se a realização de terapia, afinal, como elencado ao longo deste trabalho, estes dois comportamentos são recorrentes e significativos.

REFERÊNCIAS

AKSOY, M. E. **A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction**. European Journal of Educational Research, v. 7, edição 4, p. 861 - 865, 2018. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555370>. Acesso em 19 out. 2024.

AUXIER, B.; ANDERSON, M. **“Social Media Use in 2021”**. Pew Research Center, 2021. Acesso em: 4 nov. 2024. Disponível em: https://www.pewresearch.org/internet/wpcontent/uploads/sites/9/2021/04/PI_2021.04.07_Social-Media-Use_FINAL.pdf

BERNSTEIN, P. L. **AGAINST THE GODS: THE REMARKABLE STORY OF RISK**. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 1996.

BOYD, D. M.; ELLISON, N. B. **Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship**. Journal of Computer-Mediated Communication, v. 13, edição 1, p. 210-230, 2008. Acesso em

30 out. 2024. Disponível em:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.10836101.2007.00393.x>

BULUT, Z. A.; DOĞAN, O. **The ABCD typology**: Profile and motivations of Turkish social network sites users. *Computers in Human Behavior*, v. 67, p. 73-83, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216307221?via%3DiHub>. Acesso em 19 out. 2024.

BURKA, J. B.; YUEN, L. M. **PROCRASTINATION**: Why You Do It, What to Do About It NOW. Boston: Da Capo Press, 2008.

CANÇADO, C. R. X.; SOARES, P. G.; CIRINO, S. D. **O behaviorismo**: uma proposta de estudo do comportamento. In: VILELA, A. M. J.; FERREIRA, A. A. L.; PORTUGAL, F. T.; *História da psicologia : rumos e percursos*. Rio de Janeiro : Nau Ed., 2006. (Ensino da psicologia ; 3). cap. 11, p. 179-194.

CANÇADO, C. R. X.; SOARES, P. G.; CIRINO, S. D. **O behaviorismo**: uma proposta de estudo do comportamento. In: VILELA, A. M. J.; FERREIRA, A. A. L.; PORTUGAL, F. T. *História da psicologia: rumos e percursos*. 3. ed., rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2013. Capítulo 11.

CORDEIRO, A. M. et al. **Revisão sistemática**: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões [online]*, v. 34, n. 6, 2007. [Acessado 13 Novembro 2024], pp. 428-431. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>>. Epub 18 Jan 2008. ISSN 1809-4546. <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.

EFFERT, B. R. FERRARI, J. R. **Decisional procrastination**: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, v. 4, n. 1, p. 151-156, 1989. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232562755_Decimal_procrastination_Examining_personality_correlates . Acesso em 26 nov. 2024.

ELLIS, A.; KNAUS, W. J. **Overcoming Procrastination** or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. A Signet Book, New American Library, 1977.

FERRARI, J. R.; EMMONS, R. A. **Methods of Procrastination and their Relation to SelfControl and Self-Reinforcement**: An Exploratory Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, v. 10, n. 1, p. 135-142, 1995. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study. Acesso em: 9 out. 2024.

FERRARI, J. R.; JOHNSON, J. L.; MCCOWN, W. G. **Procrastination and Task Avoidance**: Theory, Research, and Treatment. Philadelphia: Springer Science+Business Media, LLC, 1995.

FERRARI, J. R.; O'CALLAGHAN, J.; NEWBEGIN, I. **Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia**: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, v. 7, n. 1, p. 1 -6, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/276354186_Prevalence_of_Procrastination_in_the_United_States_United_Kingdom_and_Australia_Arousal_and_Avoidance_Delays_among_Adults/links/5557a6c108aeaaff3bf771c5/Prevalence-of-Procrastination-in-the-United-States-United-Kingdom-andAustralia-Arousal-and-Avoidance-Delays-among-Adults.pdf. Acesso em: 28 set. 2024.

FERREIRA, A. B. de H. **Miniaurélio Século XXI**: O minidicionário da língua portuguesa. 5ª ed. rev. ampliada. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

GOODWIN, C. J. (2010). **As origens do behaviorismo**. In: GOODWIN, C. J. *História da Psicologia Moderna*. 4. ed. São Paulo: Cultrix, 2010. cap. 10, p. 333-366.

GUSTAVSON, D. E.; MIYAKE, A.; HEWITT, J. K.; FRIEDMAN, N. P. **Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability**: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, v. 25, Edição 6, p. 1178-1188, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0956797614526260>. Acesso em 16 out. 2024.

HAMASAKI, E. I. de M.; KERBAUY, R. R. **Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde?** *Rev. bras. ter. comport. cogn.*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 35-40, dez. 2001. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452001000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 jun. 2024.

HARRIOTT, J; FERRARI, J. R. **PREVALENCE OF PROCRASTINATION AMONG SAMPLES O F ADULTS**. *Psychological Reports*, v. 78, edição 2, p. 611-616, 1996.

Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.2466/pr0.1996.78.2.611>. Acesso em: 28 set. 2024.

KERBAUY, R.R. (1997). **Procrastinação**: adiamento de tarefas. Em: R.A. Banaco (Org.), *Sobre Comportamento e Cognição*, 1, 445-451.

LAVOIE, J. A. A.; PYCHYL, T. A. **Cyberslacking and the Procrastination Superhighway**: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review*, v. 19, n. 4, p. 431-444, 2001. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/089443930101900403>. Acesso em: 7 out. 2024.

NEWSWIRE, P.. **Meta Reports Fourth Quarter and Full Year 2023 Results; Initiates Quarterly Dividend**. 2024. Disponível em: <https://www.prnewswire.com/news-releases/metareports-fourth-quarter-and-full-year-2023-results-initiates-quarterly-dividend-302051285.html>. Acesso em: 03 dez. 2024.

MILLENSON, J. R. **Princípios de análise do comportamento**. Brasília: COORDENADA EDITORA DE BRASÍLIA, 1967.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento [recurso eletrônico]**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

NEUROVOX. **A cura da PROCRASTINAÇÃO (que você não quer ouvir)**. YouTube, 14 ago. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=c82Tmq3nSvg&t=1621s>. Acesso em 13 nov. 2024.

NIERMANN, H. C. M.; SCHERES, A.. **The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students**. *International Journal of Methods in Psychiatric Research Int. J. Methods Psychiatr. Res.* v. 23, edição 4, p. 411-421, 2014. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/mpr.1440>. Acesso em: 22 out. 2024.

PEKPAZAR, A.. et al. **Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination**. *Computers and Education Open*, v. 2, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666557321000203>. Acesso em 21 out. 2024.

PENNA, A. G. **Introdução à História da Psicologia Contemporânea**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.

Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2023 [livro eletrônico] / [editor] Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. 1. ed. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024. Acesso em 05 nov. 2024 e 7 out. 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-ouso-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios2023/>

PRZEPIORKA, A; BLACHNIO, A; CUDO, A. **Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety**. *Curr Psychol*, v. 42, p. 5169–5177, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01773-w>. Acesso em 8 out. 2024.

PERRIN, A. **“Social Networking Usage: 2005-2015.”** Pew Research Center, 2015. Acesso em 3 nov. 2024. Disponível em: https://www.secretintelligenceservice.org/wpcontent/uploads/2016/02/PI_2015-10-08_Social-Networking-Usage-2005-2015_FINAL.pdf

RACHLIN, H.; GREEN, L. **Commitment, choice and self-control**. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 17 (1), 15-22, 1972. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1333886/>.

ROTHER, E. T.. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. *Acta Paulista de Enfermagem* [online], v. 20, n. 2, 2007. [Acessado 13 Novembro 2024], pp. v-vi. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Epub 17 Jul 2007. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. **PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, 2011. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/10930/9555>. Acesso em: 2 out. 2024.

SIROIS, F.; PYCHYL, T.. **Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self**. *Social and Personality Psychology Compass*, v.7, edição 2, p. 115–127, 2013. Disponível em: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/spc3.12011>. Acesso em 9 out. 2024.

SKINNER, B.F. (2002). **Sobre o behaviorismo**. Tradução de Maria da Penha Villalobos. São Paulo: Cultrix/EDUSP. (Trabalho original publicado em 1974).

SKINNER, B. F. **Sobre o Behaviorismo**. Tradução de Maria da Penha Villalobos. São Paulo: Editora Cultrix.

STEEL, P. **The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure**. *Psychological Bulletin*, v. 133, n. 1, p. 65–94, 2007. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65> . Acesso em: 21 set. 2024.

THORNDIKE, E. L. **Animal Intelligence**. Nova York: Macmillan. 1911.

TODOROV, J. C.. **A Psicologia como o estudo de interações**. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, v. 23, n. especial, pp. 57–61, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722007000500011>. Acesso em 19 nov. 2024 e 3 dez. 2024.

WATSON, J. B. **Psychology as the behaviorist views it**. *Psychol. Rev.*, 20, 158-177, 1913.

WATSON, J. B. **Psychology as the Behaviorist Views It**. 1913.