



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Avaliação da regulação emocional de estudantes universitários

Autores Ana Victória de Carvalho Lima ¹, Washington Allysson Dantas Silva ¹, Shirley de Souza Silva Simeão ¹

Instituição ¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Campus I - Lot. Cidade Universitaria, PB, 58051-900)

Resumo

introdução

A universidade pode ser compreendida como um espaço aprendizagem e socialização, a partir do estabelecimento de vínculos interpessoais entre os alunos e professores, vínculos esses que são fatores fundamentais para a adaptação e satisfação acadêmica, bem como para uma rede de suporte afetivo e emocional. O estudante universitário, ao ingressar no Ensino Superior, vivencia uma fase marcada pelo processo de transição e adaptação a novos desafios e mudanças. Existindo assim, a necessidade de respostas afetivas, cognitivas e comportamentais para lidar com as demandas e novas responsabilidades. Neste sentido, por meio da habilidade de regulação emocional, o estudante universitário tem a possibilidade de utilizar estratégias para lidar com situações estressantes e ansiogênicas, ao modular adequadamente uma resposta emocional, por meio da modificação de sua natureza, intensidade ou duração, sendo essencial para a adaptação no contexto universitário e para o bem-estar psicossocial. É importante considerar que a autorregulação emocional pode indicar características positivas nas relações interpessoais, estando também relacionada aos bons desempenhos acadêmicos, à aprendizagem autorregulada, à motivação e a uma boa capacidade de desenvolvimento de metas.

Objetivos

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a regulação emocional de estudantes universitários.

Métodos

Participaram 292 alunos, com idades entre 18 e 59 anos (M = 24,13 e DP = 6,94), através de um formulário online, por meio da utilização de um Questionário de Regulação Emocional (QRE) e um questionário sócio-demográfico.

Resultados

Foram realizadas análises estatísticas quantitativas descritivas, por meio das quais foi possível observar que, com relação à regulação emocional, os estudantes apresentaram níveis próximos ao eixo central da escala (M = 4,57; DP = 1,01), em outras palavras, apresentaram níveis medianos de regulação emocional.

Discussão

A partir dos resultados apresentados, se reafirma a importância de maiores investigações e ações no contexto acadêmico, podendo servir de base para o delineamento de intervenções e medidas preventivas e assistenciais, tão relevantes no cenário acadêmico.

Palavras-chaves: Avaliação, Estudantes Universitários, Regulação Emocional