

SITUAÇÕES DE PERDA E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL POR UNIVERSITÁRIOS

Flávia Cristina Santiago de Oliveira; Sandro Caramaschi.
flviasantiago.psi@gmail.com

¹Programa de Pós-Graduação, Mestrado Acadêmico em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Faculdade de Ciências de Bauru, Universidade Estadual Paulista UNESP;
²Departamento de Psicologia, Faculdade de Ciências de Bauru, Universidade Estadual Paulista UNESP;
Apoio Financeiro: Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES.

Resumo

Emoções negativas e muitas vezes intensas requerem adaptação do organismo, fazendo com que o indivíduo busque estratégias de enfrentamento ou de regulação emocional para encontrar equilíbrio e bem-estar. Considerando que cada emoção possui sua própria estratégia de adaptação, no caso da tristeza, estratégias como reestruturação cognitiva e realização de atividades sociais e de lazer têm se mostrado importantes para melhor lidar com essa emoção, dado que um dos principais desencadeadores da tristeza é a perda de entes ou pessoas estimadas. Nesse sentido, o presente estudo buscou analisar as correlações entre o nível de tristeza diante de uma perda e capacidade de empregar estratégias adequadas de enfrentamento diante dessas situações. A amostra contemplou 163 universitários entre 18 e 25 anos (69,33% mulheres e 30,67% homens) com média de idade de 20,9 anos (DP=1.9238), que responderam de forma online um questionário sobre tristeza elaborado pelos pesquisadores e a Escala de Autorregulação Emocional (EARE), que possui estudos de evidências de estrutura interna. A análise foi feita por meio do programa estatístico BioEstat (versão 5.3) utilizando Estatística Descritiva para apresentar os dados, e Estatística Inferencial pelo Coeficiente de Correlação de Pearson, relacionando o item sobre perda no Questionário de tristeza e o Fator 1 da EARE, que remete à possibilidade do indivíduo buscar atividades prazerosas quando está triste, de sentir-se capaz para solucionar problemas, de refletir sobre seus sentimentos, de enfrentar situações, agir com otimismo ou pessimismo, e se controla a emoção negativa. Os resultados mostraram uma correlação positiva entre tristeza diante de uma perda e o Fator 1 da escala ($r=0.1761$; $p<0.05$) para ambos os sexos, em que as mulheres ($M=8.0354$; $DP=2.8502$) pontuaram mais que os homens ($M=6.7400$; $DP=3.4334$) no nível de tristeza diante da perda, e para o Fator 1, as mulheres ($M=38.7611$; $DP=12.2542$) pontuaram menos que os homens ($M=40.2000$; $DP=9.9652$). Os demais fatores da EARE não tiveram correlação significativa com o item abordado do questionário de tristeza. A perda foi o único elemento que apresentou correlação positiva com o Fator 1, convergindo com estudos nos quais apontam que o indivíduo normalmente sente a necessidade de buscar atividades facilitadoras no processo de aceitação do luto, tornando menos dolorosa a ausência do objeto ou pessoa perdida. Assim, observa-se que a tristeza apesar de ser considerada uma emoção negativa, pode promover adaptações importantes e funcionais em termos de saúde mental para os indivíduos que, frente a situações desagradáveis tendem a utilizar estratégias cognitivas que facilitem o enfrentamento de forma assertiva, possibilitando a reorganização perante perdas.

Palavras-chave: Tristeza; Cognição; Saúde Mental.