

CORRELAÇÃO ENTRE TRISTEZA E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL EM UNIVERSITÁRIOS: FUNÇÕES EVOLUTIVAS DA EMOÇÃO BÁSICA

VIO, Natalia Leal^{1*}; OLIVEIRA, Flávia Cristina Santiago de²; CARAMASCHI, Sandro².

¹Fundação Educacional Araçatuba, FAC/FEA.

²Departamento de Psicologia, Faculdade de Ciências de Bauru, Universidade Estadual Paulista UNESP.

Emoções são fundamentais na evolução humana por permitirem melhor comunicação social e adaptabilidade. Em relação à tristeza, suas principais funções de caráter adaptativo envolvem a evocação de empatia, suporte social e melhor reflexão, em que a maneira como essa emoção é gerenciada influenciará no aumento ou diminuição de fatores de risco para depressão. Assim, o objetivo desse trabalho foi verificar a correlação entre nível de tristeza e autorregulação emocional, ressaltando a importância da tristeza enquanto emoção básica. Participaram 163 universitários, sendo 69% (113) mulheres e 31% (50) homens, que responderam questionário online sobre o quanto se sentiam tristes diante de algumas situações, além da Escala de Autorregulação Emocional (EARE). Os resultados mostraram correlação positiva e significativa ($r=0,172$; $p<0,05$) entre o nível de tristeza e o Fator 1 da EARE, que indica o quanto o indivíduo se sente capaz de resolver os problemas. Considerando os dados apresentados a partir de uma perspectiva evolutiva, observa-se que a tristeza, apesar de ser percebida negativamente, fornece ferramentas importantes para a sobrevivência humana. As emoções em geral são compreendidas pelas interações do organismo com o meio e, por isso, reconhecer seus significados, refletir sobre eles e utilizar essa informação para orientar as ações, resultará em comportamentos mais inteligentes em termos de adaptação.

Descritores: Tristeza; Evolução; Emoções.

CEP: 2.810.258

Apoio financeiro: CAPES- 001.