

A AUTOSSABOTAGEM EM FORMA DE PROCRASTINAÇÃO LEVANDO A NÍVEIS DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

Yana Kelle Pontes Barrozo, NULL, Fúlvio Holanda Rocha

Com o ingresso na universidade, os estudantes são contemplados com novas atividades e demandas que possuem tempo delimitado e que exigem deles muita responsabilidade. Por isso, muitos alunos adiam a execução dessas demandas por algum motivo, mas ficam, por fim, aflitos com a situação. Com isso, a saúde mental desses indivíduos pode ser afetada, visto que não há um preparo que anteceda o que a universidade solicita para seus alunos. Para tanto, foi pensado uma proposta de pesquisa que tem como título “A autossabotagem em forma de procrastinação levando a níveis de ansiedade em universitários”, objetivando verificar como se encontra o bem-estar dos alunos após receberem as requisições universitárias. Nesse sentido, a pesquisa realizada na Universidade Federal do Ceará (UFC) é dividida em três etapas: a primeira é uma pesquisa quantitativa de sondagem, que procura identificar como os alunos veem seus estados de saúde mental. Para isso, está sendo utilizado a escala Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), que tem o intuito de medir e diferenciar os sintomas de ansiedade e depressão; a segunda etapa consistirá na pesquisa quantitativa acerca da procrastinação utilizando a “Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica” (EMPA) para identificar os motivos justificados pelos estudantes para adiarem as tarefas universitárias; a terceira etapa, por fim, compreenderá uma pesquisa qualitativa em que os estudantes irão relatar como se sentem acerca de seus estados de ansiedade, depressão ou estresse, dependendo do resultado da primeira etapa. Tal pesquisa encontra-se na primeira etapa descrita, aplicando-se a escala DASS-21 para os estudantes por meio de um questionário eletrônico. Com essa pesquisa, espera-se identificar porque o bem-estar dos estudantes sofre alterações após ingressarem na universidade, bem como almeja-se que, a partir dessa exploração, possa-se encontrar um melhor manejo para lidar com essa situação.

Palavras-chave: Saúde mental, ansiedade, procrastinação.