



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Procrastinação e Regulação Emocional: uma relação possível?
Autor	INAJÁ TAVARES
Orientador	ANA CRISTINA GARCIA DIAS

Procrastinação e Regulação Emocional: uma relação possível?

Aluna: Inajá Tavares

Orientadora: Ana Cristina Garcia Dias

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A procrastinação caracteriza-se como um processo de evitação da implementação de uma ação, que envolve adiar ou atrasar uma tarefa. Já a regulação emocional envolve a identificação de emoções, o modo pelo qual as experimentamos e também como as expressamos, podendo corresponder a uma tentativa de alterar o processo de geração de emoções. Na literatura, alguns teóricos sugerem uma nova forma de compreender a procrastinação: como resultado de uma tentativa de regulação emocional no curto prazo. Por sua vez, esta estratégia é desadaptativa, refletindo assim em um problema de desregulação. Dada esta nova possibilidade teórica de entendimento da procrastinação, o objetivo deste estudo foi avaliar possíveis correlações entre a procrastinação e dificuldades de regulação emocional. Participaram da pesquisa 903 estudantes universitários oriundos de curso de graduação e pós-graduação de todo o Brasil. A média de idade foi de 26,26 anos (DP = 6,84), sendo 57% da amostra composta por estudantes de graduação. Dois participantes optaram por não declarar o sexo e, dos 901 que declararam, 79,6% eram mulheres. A coleta de dados foi realizada online e os instrumentos utilizados foram: a Escala de Procrastinação Pura (PPS), a Escala de Procrastinação Irracional (IPS) e a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) (versão reduzida). Realizaram-se correlações de Pearson entre os escores coletados e encontraram-se correlações positivas significativas e de magnitudes moderadas entre a DERS e os demais instrumentos utilizados. Dessa forma, os resultados encontrados sugerem a existência de uma associação entre as variáveis estudadas.