

PSICOLOGIA POSITIVA: UM OLHAR PARA O AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Nível Educacional: Educação Superior

Eixo Temático: Metodologias/ Métodos e Técnicas de Ensino e Aprendizagem

LUNA, Poliana¹

Mestranda em Cognição e Linguagem

DIAS, Fabrícia²

Mestranda em Cognição e Linguagem

VASCONCELLOS, Rackel³

Mestranda em Cognição e Linguagem

BARCELOS, Cristiana⁴

Pós-doutora em Cognição e Linguagem

SOUZA, Carlos Henrique⁵

Professor Associado na Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Resumo:

O objetivo desta pesquisa é analisar como intervenções com o uso da Psicologia Positiva podem colaborar para melhores resultados acadêmicos de universitários. A depressão e ansiedade são estados psíquicos frequentemente encontrados neste meio. É possível notar que é crescente e alarmante o estado disfuncional que se encontram alguns dos indivíduos integrantes da vida acadêmica. Em 1993, foi desenvolvida pesquisa constatando que 20% dos analisados vivenciaram minimamente uma circunstância depressiva até o término do ensino médio (SELIGMAN *et al.*, 2009). Nesse sentido, a Psicologia Positiva emerge como relevante recurso que propicia a aplicação de conceitos que viabilizam a possibilidade de um bem-estar e regulação emocional. Esses recursos podem ser trabalhados no ambiente acadêmico, em conformidade com estudos já consolidados por renomados pesquisadores que se debruçaram sobre a temática. O ser humano deve e pode aprender a ser mais feliz, buscando utilizar práticas, técnicas e intervenções da ciência da Psicologia Positiva (ADLER, 2017). Para fundamentação deste estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica, leitura e análise de artigos científicos com autores de referência no tema, buscando dar suporte à proposta desta pesquisa. Dessa forma, a pesquisa ratifica, frente às citações dos autores e hipóteses desse estudo, a necessidade de ações inerentes ao campo da Psicologia Positiva, visando atender aos casos, cada vez mais crescentes, de estados psíquicos que podem resultar em fracasso escolar ou baixo desempenho acadêmico, e, ainda, como recurso preventivo a fim de auxiliar esses indivíduos em suas dificuldades emocionais. Enfim, pode-se inferir que, de acordo com a pesquisa realizada, visivelmente, descortina-se um cenário alarmante de desestruturação emocional dos estudantes no Ensino Superior, que pode acarretar alterações no sono, ausência de apetite, dificuldade em

¹Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, Campos dos Goitacazes-RJ; polianaccortes@hotmail.com

² Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, Campos dos Goitacazes-RJ; diasfabrizia@gmail.com

³ Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, Campos dos Goitacazes-RJ; pmvrackel@gmail.com

⁴ Instituto de Educação Superior Professor Aldo Muylaert – ISEPAM, Campos dos Goitacazes-RJ; cristianabarcelos@gmail.com

⁵ Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, Campos dos Goitacazes-RJ; chmsouza@gmail.com



I CONGRESSO ONLINE INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO

relação as frustrações decorrentes da vida cotidiana, afastamento das vivências sociais e a manifestação de uma saúde geral comprometida pelos transtornos consequentes da falta de intervenções que facilitem um olhar diferenciado para as situações da vida diária (GEWIN, 2012).

Palavras-chave: Bem-estar; Intervenções; Psicologia Positiva.