AVALIAÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM ALUNOS DO CURSO DEE PSICOLOGIA DA FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA (FAB)

Autor(res)

Heron Flores Nogueira
Gabrielle Rodrigues Matos
Mikaelle Matos Dos Santos
Rosimeire Marques Gemelli
Thaynara Vitória De Sá Borges Firmino

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Com base em um estudo realizado na Universidad de Flores Argentina, por Aline Martins e Lucélia Campelo (2023), donde foi observado que os estudantes universitários, representam amostras significativas de grupo acometidos por estresse, e concluiu-se que existe uma elevada ocorrência de estresse em estudantes universitários. Compreender como esses fatores contribuem para o estresse em estudantes é essencial para desenvolver estratégias que possam apoiá-los, não apenas em termos de desempenho acadêmico, mas também em sua saúde e bem estar geral.
Ao observar essa questão e analisar estudos feitos a partir dos efeitos do estresse e ansiedade em universitários, é possível reconhecer que por trás dos números e dos dados existem pessoas jovens que estão em uma fase crucial de suas vidas, buscando se desenvolver e construir um futuro. Estudar o estresse e ansiedade em estudantes é, portanto, um passo importante para auxiliar que eles tenham sucesso acadêmico.

Objetivo

Após a análise, pelo aumento da preocupação e conscientização acerca da rotina dos estudantes universitários, questionamentos começam a ganhar relevância no sentido de como a Psicologia pode auxilia-los através de seus métodos. Entendendo que o estresse e a ansiedade de modo excessivo geram dificuldades psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, afetando a performance dos alunos, bem como suas vidas pessoais. Com isso, o trabalho destaca a importância de compreender de forma geral o impacto causado na vida dos estudantes.

Material e Métodos

2.3.1. Escala de Estresse Percebido (EEP):

Utilizada para medir o nível de estresse percebido pelos participantes nas últimas quatro semanas. A EEP avalia a frequência com que os indivíduos experimentam situações estressantes, utilizando uma escala Likert de cinco

pontos, que varia de “Nunca” a “Sempre”.

2.3.2. Inventário de Ansiedade da Mente Vencendo o Humor (IAMVH):

Aplicado para identificar os níveis de ansiedade dos participantes, avaliando sintomas físicos, cognitivos e comportamentais associados ao transtorno de ansiedade. O IAMVH é composto por uma série de afirmações que os participantes classificam de acordo com a intensidade dos sintomas percebidos, também em uma escala Likert, com pontos variando desde “Nem um pouco” a “A maior parte do tempo”.

Resultados e Discussão

Na Escala de Estresse Percebido (EEP) a faixa etária de 51 a 61 anos apresentou o maior nível de estresse, com média de 12,96 pontos e 27 alunos participando. Já entre 18 e 28 anos, os 112 alunos apresentam uma média de 10,98 pontos. Com a média de 10,71 – os 35 alunos entre 29 e 39 anos ficaram com a 3ª média mais alta. Os 41 alunos entre 40 e 50 anos apresentaram média de 10,05. Por fim, o único aluno com 62 anos ou mais atingiu 10 pontos.

Segundo o Inventário de Ansiedade da Mente Vencendo o Humor (IAMVH): a faixa etária de 18 a 28 anos, na qual responderam 112 alunos, apresentou a maior média no escore utilizado na avaliação, com 32,15 pontos. Seguida da faixa de 29 a 39 anos, com média 27,95 - com 35 alunos participando. Na faixa de 40 a 50 anos, com 41 alunos, a média foi de 23,07. A menor média foi encontrada na faixa de 51 a 61 anos, com o valor de 18,88 e 27 alunos responderam. Houve ainda um aluno na faixa 62 anos ou mais, o seu escore foi de 24 pontos.

Diferente dos resultados obtidos na avaliação acerca da ansiedade, segundo a EEP, o público mais exposto ao estresse é composto por alunos entre 51 e 61 anos. Já o público entre 40 e 50 anos se mostrou mais equilibrado, sugerindo que nessa idade as pessoas lidam melhor com a administração do estresse.

Já na faixa de 51 a 61 anos, foi avaliado a menor média. Foi possível identificar uma relação inversamente proporcional entre os altos níveis de estado de ansiedade e a idade dos alunos. Na faixa etária de 18 a 28 anos, foi avaliado o maior estado de ansiedade, estado este que diminui quando a faixa etária se elevava. Mostrando assim que estes alunos estão mais expostos e, portanto, requerem naturalmente um cuidado mais atencioso quanto ao estado de ansiedade. Alguns dos fatores que podem explicar o motivo pela qual a ansiedade diminui conforme a idade se eleva são: amadurecimento, mais foco em realizar habilidades e mitigação de aspectos negativos do declínio cognitivo.

Conclusão

O estudo sobre estresse e ansiedade em estudantes de psicologia revelou diferenças importantes na forma como essas variáveis se manifestam ao longo das diferentes faixas etárias. Observou-se que, enquanto os níveis de ansiedade são mais elevados entre os alunos mais jovens (18 a 28 anos), o estresse percebido tende a ser maior entre os alunos mais velhos (51 a 61 anos). Em conclusão, os resultados deste estudo destacam a importância de uma abordagem personalizada para o bem-estar psicológico dos estudantes de psicologia, levando em consideração as diferentes demandas e desafios enfrentados por cada faixa etária. Ao entender essas diferenças, instituições de ensino podem desenvolver programas mais eficazes para promover a saúde mental e o sucesso acadêmico de seus alunos.

Referências

MURAKAMI, Karolina; SANTOS, Jair Licio Ferreira dos; TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida; PANÚNCIO-PINTO,

Maria Paula. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 40, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/. Acesso em: 27 ago. 2024.

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTÓNIO, Júlio Frederico. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. PePSIC, Universidade Rovuma – Nampula, Moçambique; Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200014.