

ESTRESSE DO UNIVERSITÁRIO: ESTILOS DE PENSAR E CRIAR COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO

Fábio Rogério Nunes de Sousa¹; Regiane de Souza Domingues²; Ordália Maria de Oliveira Mascara³; Adriana Aparecida Ferreira⁴

Estudante do curso de Psicologia; email: fabiorogeryo@uol.com.br¹

Estudante do curso de Psicologia; email: regisdomingues@bol.com.br²

Estudante do curso de Psicologia; email: ordaliam@ig.com.br³

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; email: adrianaaf@umc.br⁴

Área do Conhecimento: Psicologia

Palavras-chave: Psicologia da Criatividade; Estudantes; Qualidade de vida

INTRODUÇÃO

O estresse é um dos fatores que pode prejudicar a homeostase interna do indivíduo e conseqüentemente afetar sua qualidade de vida. Para Andrews (2003, p.12), “stress é a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a adaptar-se à mudança”.

Associado à temática do estresse encontra-se as estratégias de enfrentamento adotadas pelas pessoas como meio de diminuir os efeitos dos estressores. Neste contexto a criatividade permite maior flexibilidade de ação nas situações adversas e favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Para Wechsler (1998) a abrangência da criatividade pode ser observada pelos diferentes enfoques usados no seu estudo, ora ressaltando os processos cognitivos empregados no pensamento criativo, as características da personalidade criativa como também os diferentes tipos de ambientes facilitadores ao desenvolvimento da criatividade. Assim, compreende-se que os estilos de pensar e criar refere-se às maneiras preferenciais de expressão criativa ou estilos criativos.

Estudar o estresse e o estilo de pensar e criar, do estudante universitário contribui para o entendimento da relação entre os níveis de estresse e as diferentes formas de estilo criativo predominantes nos indivíduos e sua ligação no manejo desse estresse proveniente da vida acadêmica.

OBJETIVOS

Estabeleceu-se como objetivo geral verificar a ocorrência e o nível de estresse de universitários e identificar a relação entre a ocorrência e os estilos de pensar e criar dos estudantes. Especificamente objetivou-se identificar a ocorrência de estresse nos alunos universitários; verificar a fase de estresse; identificar a sintomatologia predominante (física ou psicológica); analisar os estilos de pensar e criar dos estudantes; comparar os estilos quanto à ocorrência do estresse e comparar os resultados entre primeiranistas e quintanistas.

METODOLOGIA

Participaram do estudo alunos universitários primeiranistas e quintanistas dos cursos de Psicologia e Direito. Para a realização da pesquisa foram selecionados 66 alunos do curso de Psicologia (46 primeiranistas e 20 quintanistas) e 32 alunos do curso de Direito (17 primeiranistas e 15 quintanistas), totalizando 98 estudantes, independente de gênero e maiores de 18 anos.

Para a avaliação do estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL (LIPP, 2002) que identificou ocorrência, fase e sintomatologia do estresse. Para a avaliação dos estilos de pensar e criar foi utilizada a escala Estilos de Pensar e Criar de Wechsler (WECHSLER, 2006) que permitiu identificar as maneiras preferenciais de pensar e agir dos participantes da pesquisa, entre as opções, Cauteloso-Reflexivo, Inconformista-Transformador, Lógico-Objetivo, Emocional-Intuitivo, Relacional-Divergente.

Foi utilizado também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com o compromisso no sigilo a respeito de suas identidades e de resultados individuais.

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (Processo 38/2009), foi pedida a permissão dos gestores dos cursos para que fossem feitas as aplicações coletivas em sala de aula. Na aplicação do teste a pesquisa foi explicada e aos que aceitaram participar foi apresentado o TCLE para preenchimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando os dados da pesquisa, pode-se constatar que a ocorrência de estresse estava presente em 54,35% dos alunos primeiranistas do curso de Psicologia e em 58,82% dos alunos primeiranistas do Direito, nesse sentido o estresse aparece em mais da metade dos alunos primeiranistas pesquisados em ambos os cursos. Nos alunos egressos da Psicologia o estresse aparece em 50% dos estudantes e no Direito em 80% dos alunos da amostra, mostrando que os egressos do curso de Direito tendem a ser mais estressados que os alunos egressos do curso de Psicologia.

Entre os participantes com estresse, do curso de Psicologia, 84% dos primeiranistas encontram-se na fase de resistência do estresse e apenas 16% na fase de quase-exaustão. Entre os alunos egressos da Psicologia, 60% apresentam estresse com a fase de resistência como a predominante e 20% a fase de quase-exaustão. Nos participantes do curso de Direito, 80% dos primeiranistas apresentam estresse na fase de resistência e 17,14% na fase quase-exaustão do estresse, já os alunos egressos do curso de Direito 91,66% aparecem também com a fase de resistência em destaque, a fase de quase-exaustão com 8,33% se mostrou pouco presente nessa população.

Conforme análise das sintomatologias do estresse nos estudantes pesquisados, a pesquisa mostra que os primeiranistas do curso de Psicologia apresentam 56% do estresse com sintomatologia psicológica. Da mesma forma, os alunos primeiranistas de Direito aparecem com 50% de sintomas psicológicos do estresse, deixando claro que a predominância do estresse entre os iniciantes acadêmicos são sintomas psicológicos. Tanto os alunos egressos da Psicologia quanto os alunos do Direito apresentam estresse com predominância psicológica entre 70% e 58,33% respectivamente.

Analisando os resultados dos primeiranistas e egressos da Psicologia, quanto às sintomatologias apresentadas, conclui-se, com base no teste de Qui-Quadrado, que existe diferença estatisticamente significativa entre os dados apresentados por esses alunos respectivamente ($\chi^2_0=4,34$, $\chi^2_c=3,84$, $n.sig.=0,05$, $ngl=1$) e ($\chi^2_0=16$, $\chi^2_c=3,84$, $n.sig.=0,05$, $ngl=1$), deixando claro que a sintomatologia entre os ingressantes e egressos da Psicologia é predominantemente psicológica. Nos alunos de Direito houve diferença estatisticamente significativa entre as sintomatologias do estresse nos primeiranistas de curso ($\chi^2_0=5$, $\chi^2_c=3,84$, $n.sig.=0,05$, $ngl=1$) e nos egressos ($\chi^2_0=6,8$, $\chi^2_c=3,84$, $n.sig.=0,05$, $ngl=1$). Pela porcentagem, pode-se verificar que as sintomatologias psicológicas predominam entre os alunos do curso de Direito.

Analisando os dados da escala Estilos de Pensar e Criar de Wechsler, conclui-se que o estilo de pensar e criar mais forte nos primeiranistas de Psicologia é o estilo Lógico-Objetivo com 40%, seguido do estilo Relacional-Divergente com 28% e o

Inconformista-Transformador com 16%. Os alunos do primeiro ano do curso de Direito apresentam também o estilo Lógico-Objetivo como o mais forte, com 66,67%, em seguida os estilos Inconformista-Transformador e Relacional-Divergente com 16,67% cada um, nessa população pesquisada. Nos egressos do curso de Psicologia, 38,89% dos alunos apresentam o estilo Lógico-Objetivo como o mais forte, dentre os estilos de pensar e criar possíveis, e com 27,78% o estilo Inconformista-Transformador, com 16,67% o estilo Emocional-Intuitivo e o Relacional-Divergente, portanto, o estilo mais forte nos alunos primeiranistas de ambos os cursos é o estilo Lógico-Objetivo. O resultado obtido com os alunos, de primeiro ano dos cursos, repete-se com os alunos egressos, pois com 38,89% dos alunos da Psicologia e 33,33% dos alunos do Direito apresentam, como área forte, o estilo Lógico-Objetivo. Os alunos egressos do curso de Direito apresentam (também) com 33,33% o estilo Relacional-Divergente, mostrando que há mais de um estilo forte nos estudantes dessa área. O estilo de pensar e criar Lógico-Objetivo, quando acima da média ou superior, caracteriza a pessoa pelo pensamento lógico, racional e pragmático. Gosta de seguir regras e de situações práticas, evitando qualquer tipo de improvisação. A correlação de Spearman foi usada para verificar se há correlação significativa entre os estilos de pensar e criar fortes do total de estudantes primeiranistas e os estilos de pensar e criar do total de egressos dos cursos de Psicologia e Direito. Na comparação dos resultados obteve-se $r_o=0,97$ ($r_c=0,75$, $N=5$, $n.sig.=0,05$), indicando que há correlação entre os estilos criativos fortes do total de alunos de início e egressos dos cursos pesquisados, mostrando que o desenvolvimento acadêmico não interfere no estilo dos estudantes.

Em análise das áreas fracas, observa-se que 36,36% os alunos primeiranistas da Psicologia aparecem no estilo Cauteloso-Reflexivo, com 27,27% o estilo Inconformista-Transformador e logo em seguida no Emocional-Intuitivo com 20,45% como áreas fracas nos seus Estilos de Pensar e Criar. Os alunos do primeiro ano do curso de Direito apresentam 50% da população no estilo Cauteloso-Reflexivo e 19% no estilo Emocional-Intuitivo como áreas fracas. Nos alunos egressos da Psicologia a área fraca que mais se destacou (também) foi o Cauteloso-Reflexivo com 66,67% e os estilos Inconformista-Transformador e Emocional-Intuitivo com 16,67% cada um. No curso de Direito os egressos mostram maior equilíbrio na distribuição da sua população nas áreas fracas com 31% nos estilos Cauteloso-Reflexivo e Inconformista-Transformador. O mesmo equilíbrio aparece nos estilos Emocional-Intuitivo e Relacional-Divergente com 19% em ambos. O estilo Cauteloso-Reflexivo, abaixo da média, caracteriza o sujeito pelo pensamento flexível e adaptativo. Para verificar se há correlação significativa entre os estilos fracos de primeiranistas e egressos dos cursos, foi utilizada a correlação de Spearman. Na comparação entre os resultados obteve-se $r_o=0,01$ ($r_c=0,75$, $N=5$, $n.sig.=0,05$). Portanto, há correlação significativa entre os alunos que estão iniciando e os que estão em fase de conclusão dos cursos, indicando que o desenvolvimento acadêmico não propiciou mudanças dos estilos de pensar e criar apresentados.

Na última análise são apresentados os resultados referentes aos estilos de pensar e criar e a sua relação com a ocorrência ou não de estresse entre os alunos do curso de Psicologia e Direito. Observa-se que o estilo Cauteloso-Reflexivo abrange a maior percentagem entre os universitários com e sem estresse. Nos estudantes, com estresse, do curso de Psicologia aparece em 22,91% e no curso de Direito em 32,43%. Em ambos os cursos aparecem como áreas fracas, isso significa que se refere a pessoas impulsivas, que apreciam situações de risco, que possam realizar atividades que não estejam presas à rotina. O fato de que na vida acadêmica, os estudantes tenham de seguir regras e procedimentos, pode significar um fator de estresse para pessoas com esse estilo, deixando em evidência a alta percentagem entre estudantes com estresse. Em

contrapartida, aparece em 25,49% na amostra de Psicologia e em 30% de Direito sem estresse, ou seja, por se tratar de pessoas que gostam de experimentar novas idéias, que possuem pensamento flexível, e à quebra da rotina, é possível que consigam desenvolver mais estratégias de enfrentamento do estresse, o que também explicaria a alta ocorrência entre os estudantes sem estresse tanto dos cursos pesquisados.

Nota-se que, em ambos os cursos, o estilo Lógico-Objetivo aparece em percentagem elevada em áreas fortes e em alunos com estresse, representando 18,75% dos alunos de Psicologia e 08,10% de Direito. Pessoas com este estilo predominante procuram evitar situações de improviso, são pessoas práticas e que têm preferência por tarefas já estruturadas com soluções conhecidas e controlam suas emoções e sentimentos. Portanto, situações novas que saiam de seu controle, pode ser um fator de estresse, isso explicaria a elevada ocorrência desse estilo entre estudantes com estresse.

Por fim, para averiguar se há correlação entre os estilos dos estudantes com estresse e os estilos dos estudantes sem estresse, independente de curso, foi feita a correlação de Spearman. Na comparação dos dados obteve-se os seguintes resultados $r_o=0,89$ ($r_c=0,57$, $N=10$, $n.sig.=0,05$), então, pode-se dizer que há correlação significativa entre os estilos de pensar e criar dos alunos com e sem estresse.

CONCLUSÕES

Pode-se concluir que existe maior ocorrência de estresse nos estudantes do Curso de Direito, sendo os alunos do último ano deste curso, os mais estressados. Percebe-se que independentemente de ano ou curso, a fase de resistência aparece como a predominante entre as fases do estresse. Os sintomas psicológicos predominaram nos cursos pesquisados, mas com maior porcentagem no curso de Direito, tanto nos primeiranistas como nos egressos. Nos estilos de pensar e criar, apresentados como áreas fracas, têm-se o Cauteloso-Reflexivo e o Inconformista-Transformador como predominantes. O estilo forte, destacado em todos os cursos (independente de ano), foi o Lógico-Objetivo, com maior predominância no último ano de Direito. Na relação entre os estilos de pensar e criar nos estudantes com ou sem estresse dos cursos e anos pesquisados, o estilo Lógico Objetivo apareceu como área forte, tanto nos alunos com estresse quanto nos alunos sem estresse, bem como o Cauteloso Reflexivo como área fraca apareceu em grande percentagem tanto nos estudantes estressados quanto nos estudantes sem estresse. Em suma pode-se verificar que o desenvolvimento acadêmico, nos cursos pesquisados, não propiciou mudança significativa nos estilos de pensar e criar predominantes nos estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise**. São Paulo: Agora, 2003.

LIPP, Marilda Novaes. **Manual de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. 2ª edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

WECHSLER, Solange Muglia. **Criatividade: descobrindo e encorajando**. 2ª edição. Campinas: Editora Livro Pleno, 1998.

WECHSLER, Solange Muglia. **Manual Estilos de Pensar e Criar**. 1ª edição. São Paulo: LAMP/PUC, 2006.