

STRESSE, BEM-ESTAR, SATISFAÇÃO COM A VIDA E MINDFULNESS EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Introdução

A adaptação ao Ensino Superior envolve um conjunto lato de mudanças e o confronto com tarefas múltiplas de índole psicossocial, académico e institucional (Almeida, Soares, & Ferreira, 2000) e, por isso, considerado como um processo vulnerável à ansiedade e ao stress (e.g., Assadi, Nakhaei, Najafi, & Fazel, 2007). Exige a mobilização de um conjunto de recursos pessoais, sociais e instrumentais (Clare, 1995, como citado por Santos, 2011), que se vê influenciado pelas percepções dos sujeitos relativamente ao grau de stress que este processo despoleta (Pritchard & Wilson, 2003).

Objetivo do estudo

- Analisar o grau de stress percebido, o bem-estar, a satisfação com a vida e a capacidade de atenção plena em estudantes do ensino superior das áreas das Ciências Sociais e da Saúde, explorando a sua relação com variáveis sociodemográficas e com o curso de licenciatura.

Método

Participantes

- 211 estudantes do ensino superior a frequentar cursos de licenciatura das áreas das Ciências Sociais e da Saúde.

Quadro 1. Estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas e curso

Género	Curso de licenciatura		Amostra total
	Medicina	Educação Social	
	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)
Feminino	45 (68.2)	132 (91.0)	177 (83.9)
Masculino	21 (31.8)	13 (9.0)	34 (16.1)
	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>M</i> (<i>DP</i>)
Idade	22.09 (3.02)	21.04 (6.26)	21.37 (5.46)

Medidas e procedimentos

- Questionário sociodemográfico** (ex., idade, género, curso, reprovagens).
- Escala de Atenção Plena e Consciência** (Brown & Ryan, 2003; tradução e validação de Pinto-Gouveia & Gregório, 2007): 15 itens (1 = quase sempre a 6 = quase nunca; $\alpha = .84$).
- Escala reduzida da Mental Health Inventory** (Ware et al., 1984; tradução e adaptação de Pais-Ribeiro, 2001): 5 itens (1 = sempre a 6 = nunca; $\alpha = .88$).
- Escala de Orientação para a Vida - Revista** (Scheier et al., 1994; adaptação de Pais-Ribeiro & Pedro, 2006): 10 itens (1 = concordo totalmente a 5 = discordo totalmente; $\alpha = .64$).
- Escala de Stress Percebido** (Cohen et al., 1983; tradução e validação de Trigo, Canudo, Branco, & Silva, 2010): 10 itens (0 = nunca a 4 = muito frequentemente; $\alpha = .86$).
- Escala da Satisfação com a Vida** (Diener et al., 1985; tradução e validação de Neto, 1990, 1993): 5 itens (1 = concordo plenamente a 7 = discordo plenamente; $\alpha = .88$).
- A recolha de dados ocorreu em janeiro 2017. A administração do protocolo de recolha de dados realizou-se coletivamente na sala de aula.

Referências

- Assadi, S. M., Nakhaei, M. R., Najafi, F., & Fazel, S. (2007). Mental health in three generations of Iranian medical students and doctors. A cross-sectional study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42(1), 57-60.
- De Zoysa, N., Ruths, F., Walsh, J., & Hutton, J. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy for Mental Health Professionals: A Long-Term Qualitative Follow-up Study. *Mindfulness*, 5, 10-17.
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, 54, 259-280.
- Hemanth, P., & Fisher, P. (2015). Mindfulness as a way of addressing the deficits in clinical psychology training programmes: A review. *Journal of Tropical Psychology*, 5, 1-11.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Pais-Ribeiro, J. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99.
- Pais-Ribeiro, J., & Pedro, L. (2006). Contribuição para a análise psicométrica e estrutural da escala revista de avaliação do optimismo (escala de orientação para a vida - revista) em doentes com esclerose múltipla. In I. Leal, J. Ribeiro & S. Jesus (Eds.), *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia: Saúde, Bem-estar e Qualidade de Vida* (pp. 133-139). Lisboa: ISPA Edições.
- Pritchard, M., & Wilson, G. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44 (1), 18-28.
- Rimes, K. A., & Wingrove, J. (2011). Pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 39, 235-241.
- Santos, M. L. R. (2011). *Saúde Mental e comportamentos de risco em estudantes universitários*. Dissertação de Doutoramento em Saúde Mental. Universidade de Aveiro.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378.

Resultados

Quadro 2. Correlação de Pearson

	Género	Idade
Atenção plena	.02	.03
Saúde mental	.18**	.05
Otimismo	.17*	.15*
Stress percebido	-.19**	-.10
Satisfação com a vida	.16*	.06

Nota. Género (feminino = 1, masculino = 2); * $p < .05$. ** $p < .01$.

- Análises conduzidas através de correlação de Pearson revelaram associações significativas entre o género e a saúde mental ($r = .18, p = .008$), o otimismo ($r = .17, p = .013$), o stress percebido ($r = -.19, p = .006$) e a satisfação com a vida ($r = .16, p = .021$), assim como entre a idade e o otimismo ($r = -.15, p = .029$).

Quadro 3. Teste t de Student

	Medicina	Educação Social	t
Atenção plena	3.81 (0.73)	3.71 (0.70)	0.895
Saúde mental	4.04 (0.91)	3.80 (0.85)	1.832
Otimismo	2.60 (0.71)	2.72 (0.63)	-1.181
Stress percebido	1.93 (0.64)	2.06 (0.66)	-1.333
Satisfação com a vida	5.28 (1.23)	4.36 (1.18)	5.165***

Nota. *** $p < .001$.

- Análises conduzidas através do teste t de Student indicaram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos a nível da satisfação com a vida.

Discussão

No presente estudo exploratório foi possível verificar que:

- Os estudantes do género masculino tendem a relatar índices mais elevados de saúde mental, de otimismo, de satisfação com a vida e índices inferiores de stress percebido comparativamente às estudantes do género feminino;
- Os/as estudantes mais velhos/as tendem a relatar índices mais elevados de otimismo comparativamente aos/as estudantes mais novos/as;
- Os/as estudantes de Medicina parecem demonstrar níveis significativamente superiores de satisfação com a vida comparativamente aos/as estudantes de Educação Social;
- Estudos futuros devem incluir a análise de outras variáveis (ex., número de reprovagens, saída de casa, estatuto trabalhador-estudante) de forma a obter um retrato mais compreensivo do processo de adaptação ao ensino superior e às exigências deste percurso formativo, particularmente nestas áreas das Ciências Sociais e da Saúde;
- Atendendo à literatura que reporta índices preocupantes de burnout nestas áreas ocupacionais, importa que as instituições de ensino superior estejam atentas às variáveis intimamente relacionadas com este fenómeno de forma a desenvolver mecanismos de suporte aos/as estudantes, sendo que o Mindfulness é atualmente reconhecido como uma intervenção útil neste âmbito (e.g., De Zoysa et al., 2014; Hemanth & Fisher, 2015; Rimes & Wingrove, 2011).