

QUANDO AS OPORTUNIDADES OFERECIDAS PELA UNIVERSIDADE SÃO TRANSFORMADAS EM SOFRIMENTO

WHEN THE OPPORTUNITIES OFFERED BY THE UNIVERSITY ARE TRANSFORMED IN SUFFERING

Conceição Reis de Sousa **1**
Ricardo da Costa Padovani **2**

Resumo: O sofrimento de estudantes é um problema que vem preocupando as universidades; para lidar com a questão é preciso entender como eles pensam. O presente estudo teve como objetivo investigar se padrões cognitivos inflexíveis, empregados no processo de escolha das oportunidades acadêmicas no contemporâneo, favorecem o sofrimento psicológico de universitários. A Terapia Cognitiva e o pensamento do sociólogo Bauman foram as lentes teóricas empregadas para entender as dificuldades emocionais dos estudantes. Participaram do estudo 15 discentes dos cursos de Educação Física, Nutrição, Psicologia e Terapia Ocupacional de uma universidade pública de São Paulo. Instrumentos aplicados: Questionário do Perfil Psicossociológico do Estudante e Questionário de Crenças Irracionais. Os resultados mostraram que o modo rígido de pensar sobre as incertezas presentes nas escolhas das diversas oportunidades oferecidas pela universidade favorece o sofrimento psicológico. Palavras-chave: Crenças Irracionais; Sofrimento; Universitários.

Abstract: The suffering of students is a problem that is worrying universities; to deal with the issue you need to understand how they think. The present study aimed to investigate if inflexible cognitive patterns, employed in the process of choosing academic opportunities in the contemporary, favor the psychological suffering of university students. The Cognitive Therapy and the thought of the sociologist Bauman were the theoretical lenses used to understand the emotional difficulties of the students. Fifteen students from the Physical Education, Nutrition, Psychology and Occupational Therapy courses of a public university in São Paulo participated in the study. Applied instruments: Student Psychosociological Profile Questionnaire and Irrational Beliefs Questionnaire. The results showed that the rigid way of thinking about the uncertainties present in the choices of the various opportunities offered by the university favors psychological suffering. Keywords: Irrational Beliefs. Suffering. College Students.

Psicóloga. Doutora em Ciências pela **1**
Universidade Federal de São Paulo – Câmpus Baixada Santista. Mestre em
Psicossociologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Psicóloga
do Serviço-Escola de Psicologia da UNIFESP – Câmpus Baixada Santista.
Terapeuta cognitiva certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas
(FBTC). E-mail: ceicaorsousa@gmail.com

Psicólogo. Professor Associado do Departamento de **2**
Saúde, Educação e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo – Câmpus
Baixada Santista. Mestre e Doutor em Educação Especial pela Universidade
Federal de São Carlos. Integra o Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar de
Ciências da Saúde da UNIFESP – Câmpus Baixada Santista.
E-mail: ricardopadovani@yahoo.com.br

O ambiente universitário é marcado por novas experiências que demandam do aluno habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais. O modo como essas vivências acadêmicas são percebidas pode levar ao adoecimento ou favorecer o desenvolvimento de novos recursos. Quando o discente avalia suas competências e habilidades como adequadas para gerenciar o processo de aprendizagem e suas relações interpessoais, há maior probabilidade de manter-se saudável.

A forma empregada para manejar os estressores e os problemas do cotidiano também produz efeitos importantes na saúde do aluno. A crença de possuir recursos suficientes para superar problemas e adversidades exerce importante influência nesse processo de enfrentamento. A partir dessa leitura, fica evidente que compreender as crenças dos estudantes se revela central para entender o adoecimento dos graduandos (ARIÑO e BARDAGI, 2018).

A vivência de dificuldades emocionais foi reconhecida por 79,8% dos universitários na Pesquisa Nacional de Perfil dos Discentes das Instituições Federais de Ensino Superior (FONAPRACE, 2014). Nesse mesmo estudo, a ansiedade foi a dificuldade emocional mais frequente (58,36%). É possível especular que a pluralidade de trajetórias profissionais presentes no ambiente universitário seja percebida, simultaneamente, como atraente e ameaçadora (fonte de ansiedade). As decisões a serem tomadas, durante e após a graduação, podem parecer múltiplas, mas sofrem restrições das contingências reais (GODIM, BENDASSOLLI e PEIXOTO, 2016).

Ao investigarem a qualidade de vida entre ingressantes de cursos de graduação da área da Saúde, em uma universidade federal do estado de São Paulo, Lantyer et al. (2016) constataram que mulheres apresentavam mais ansiedade e maior comprometimento da qualidade de vida quando comparadas com homens. Tais achados apontam para o um restrito repertório de recursos cognitivos, afetivos e comportamentais para lidar com as demandas acadêmicas. Desta forma, a satisfação de estar em uma instituição de ensino superior, frequentemente, vem acompanhada pelo sofrimento relacionado aos desafios presentes nas novas situações acadêmicas e interpessoais; bem como a características idiossincráticas, como as crenças em relação aos próprios recursos de enfrentamento (ARIÑO e BARDAGI, 2018; PADOVANI et al., 2014).

Para além da constatação das dificuldades emocionais dos discentes, o presente estudo se propõe a compreender o surgimento e a manutenção do sofrimento psicológico dos estudantes a partir do pensamento do sociólogo Bauman e da Terapia Cognitiva, especialmente, no que se refere aos efeitos das crenças na tomada de decisões cotidianas.

A modernidade líquida, conforme proposto por Bauman (1999), é marcada pelo movimento constante, portanto “todos nós estamos, a contragosto, por designio ou à revelia, em movimento” (BAUMAN, 1999, p.8). A imobilidade forçada é vista como negativa, ter uma boa vida é poder mover-se, continuamente, no sentido da satisfação. É neste novo cenário social que se insere a universidade. Os desafios do cotidiano universitário são compreendidos e vivenciados de diferentes perspectivas.

De acordo com o filósofo do Estoicismo Epicteto (2000), o sofrimento humano não é produzido pelos acontecimentos ou por outras pessoas; é a forma como os fatos são interpretados que pode gerar dor. Os sentidos criados para cada evento podem estar mais ou menos precisos, quanto maior o reconhecimento de que alguns eventos estão sob controle pessoal (como: os pensamentos, as opiniões e os desejos) e outras não (por exemplo, o modo como somos vistos pelos outros, o comportamento de terceiros ou a resolução de problemas alheios), menor é o comprometimento emocional.

A Terapia Racional Emotivo Comportamental (TREC), modelo de Terapia Cognitivo fortemente influenciado pelas obras de filósofos estoicos, destaca a importância do modo como as pessoas avaliam o que lhes acontece (RANGÉ; SOUSA e FALCONE, 2019). Interpretações rígidas podem ser expressas em imperativos como “eu tenho que”, “eu deveria” ou “o outro deveria”; gerando desconforto, uma vez que frequentemente envolvem tentativas frustradas de controle de si e, especialmente, dos outros.

O modelo cognitivo destaca o papel da cognição tanto na produção de sofrimento como na promoção da saúde mental, sem deixar de reconhecer a relação interativa e interdependente existente entre pensamento, estado de humor, comportamentos, reações físicas e ambiente (GREENBERG e PADESKY, 1999). Sendo assim, embora cada indivíduo tenha um conjunto próprio de crenças sobre si, os outros e o mundo, a forma de ver a vida afeta e é afetada pelo contexto socio-histórico. Então, é preciso considerar que o cenário social contemporâneo mudou, passou a oferecer muitas escolhas e poucas certezas e, certamente, isto influencia o modo como os universitários criam sentidos para os eventos que vivem nas instituições de ensino superior.

A atribuição de significado aos acontecimentos norteia a capacidade de distinguir entre o que pode ser modificado e, conseqüentemente, o que não é passível de mudança. Portanto, é fundamental reconhecer que apenas o conteúdo interno está sob controle pessoal (EPICTETO, 2000). Evidentemente, há muitas condições externas que podem ou devem ser modificadas, por meio de ações individuais e/ou coletivas, mas isto envolve negociações com o outro e/ou com grupos. É preciso reconhecer que os desfechos de novos acordos não estão, totalmente, no controle do indivíduo.

O alto custo das múltiplas escolhas

No ambiente universitário, o estresse psicológico pode se manifestar a partir do processo ensino-aprendizagem, das relações interpessoais, da constituição de identidade profissional e das características idiossincráticas do indivíduo. Tais aspectos exercem importante influência no modo de lidar com as demandas cotidianas (NOGUEIRA-MARTINS; NOGUEIRA-MARTINS, 2018; PADOVANI et al., 2014).

As diferentes possibilidades de escolha, característica importante da atualidade, remetem à dúvida se “os investimentos de hoje trarão ganhos amanhã ou que se afastar das opções que parecem ruins hoje não transformarão o amanhã em uma perda dolorosa” (BAUMAN, 2008, p.61). Nesta perspectiva, é possível conjecturar que os universitários precisam construir uma identidade profissional, dentre várias alternativas e que é necessário estar atento à possibilidade de que o caminho escolhido pode perder a importância em função das constantes mudanças da economia de consumo e da competitividade. Garantir os recursos que permitam novas experiências é um grande desafio, uma vez que “todos nós estamos condenados à vida de opções, mas nem todos temos meios de ser optantes” (BAUMAN, 1999, p.94).

Deste modo, é possível supor que os estudantes, como muitos na contemporaneidade, buscam constantemente novas emoções e a liberdade de estar onde desejam. Nesse cenário é considerado desvantajoso sentir-se satisfeito com a situação presente, pois existe a possibilidade de estar desperdiçando uma opção mais interessante. Portanto, o exercício da liberdade é bastante valorizado e está vinculado à constituição da identidade; mas também é fonte de angústia. O desejo de “ser livre para optar” compete com o de sentir-se seguro. Portanto,

A liberdade, palavra de ordem da Pós-modernidade, encontra-se difundida em vários discursos. A necessidade de segurança, apesar de não ser alardeada, tornou-se uma busca incessante dos pós-modernos, mesmo que estes não o saibam. Os compromissos e obrigações são assumidos e depois sentidos como um peso e um entrave à liberdade (VIEIRA e STENGEL, 2012, p.355)

A “tirania dos deverias” como fonte de sofrimento

A despeito do papel das influências sociais e culturais na definição das escolhas, as Terapias Cognitivas, particularmente a Terapia Racional Emotiva Comportamental, consideram que os indivíduos são relativamente autônomos para constituir sua individualidade (RANGÉ, SOUSA e FALCONE, 2019). No referido modelo teórico, não são os fatos que ocorrem que provocam a dor, mas a interpretação dos mesmos. O modo como os significados são atribuídos tem sua raiz na filosofia de vida de cada um, composta por crenças racionais e irracionais. A irracionalidade de algumas crenças não se deve a ausência de qualquer lógica, e sim ao fato de que a forma de pensar impede que a pessoa atinja seus próprios objetivos de vida. Ao realizar avaliações absolutistas como: “eu tenho que”, “eu deveria” ou “o outro tem que”, o sujeito produz reações emocionais intensas, derivado de desvalorizações pessoais por não realizar “o que deveria” ou por exigir, e não obter, as condições confortáveis em todas as situações da vida. Neste caso, haveria uma confusão entre algo ser desagradável ou insuportável (RANGÉ, SOUSA e FALCONE, 2019; DRYDEN e ELLIS, 2006).

O modo, mais ou menos flexível, de perceber a vida, a si e os outros é aprendido. Portanto, é possível substituir a visão rígida do mundo, chamada de “filosofia das obrigações”, pela “filosofia das preferências”. Esta última é pautada no reconhecimento de que muitas situações estão fora do controle pessoal e que não podem ser modificadas. Esta perspectiva de vida é calcada também na

aceitação de que todos os seres humanos são falíveis, o que leva a redução de cobranças excessivas sobre si e os outros (RANGÉ, SOUSA e FALCONE, 2019; DRYDEN e ELLIS, 2006; ELLIS e GRIEGER, 1990).

A maior parte dos estudantes não está consciente do modo como interpreta os acontecimentos. Frequentemente, o jovem adota a “tirania dos deverias” sem perceber que esse modo de pensar o distancia de seus objetivos de vida. A forma dogmática de ver a si, os outros e o mundo compromete sua performance profissional e social, uma vez que contrariedades passam a ser percebidas como intoleráveis. Ser mais flexível no jeito de avaliar a si e a vivências cotidianas não garante nem a concretização de todos os desejos pessoais nem a erradicação de sentimentos como frustração, tristeza ou ansiedade; mas promove a aceitação da ambiguidade e incerteza que marcam o momento atual.

Ariño e Bargadi (2018) destacam que a percepção negativa das vivências acadêmicas pode estar associada ao surgimento de sofrimento psíquico em universitários. Logo, o modo rígido de atribuir significados aos fatos gera ansiedade e constantes preocupações, isto se torna mais evidente quando se refere ao desempenho acadêmico. Nessa circunstância podem surgir pensamentos como “Se não der conta de fazer tudo... minha incompetência vai se tornar evidente...tenho que me sair bem” ou “Tenho que encontrar a solução perfeita para este problema” o que contribui para a desregulação emocional.

Na perspectiva da filosofia dos “deverias”, as críticas são percebidas como indicativo de incompetência, o que gera ansiedade. Alguns estudantes, movidos pelo desejo de evitar uma avaliação negativa, procrastinam, enquanto outros se exaurem tentando fazer o trabalho perfeito; ambos os mecanismos apenas perpetuam as preocupações. Os graduandos podem recorrer a outras estratégias disfuncionais para lidar com suas preocupações como alienar-se pelo álcool ou comida, ficar pensando repetidamente no problema (ruminar) ou evitar novos desafios (LEAHY, 2007).

A partir do exposto, levantou-se o seguinte questionamento: A diversidade de opções, própria da contemporaneidade, combinada com modos rígidos de pensar dos universitários transforma oportunidades em sofrimento? A hipótese do presente estudo é que a forma dogmática de pensar sobre as diferentes possibilidades de trajetórias universitárias está relacionada ao desconforto emocional.

Diante de tais considerações, o presente estudo buscou investigar se padrões cognitivos inflexíveis, empregados no processo de escolha das oportunidades acadêmicas no contemporâneo, favorecem o sofrimento psicológico de universitários.

Método

O presente estudo é parte da tese de doutorado da primeira autora, sob orientação do segundo autor, sobre promoção de habilidades sociais assertivas e bem-estar subjetivo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (1.643.993).

Participantes

Participaram do estudo 15 universitários (13 mulheres, 2 homens), com idades entre 18 e 32 anos (M= 21,87 DP = 4,27), matriculados no segundo período dos cursos de Educação Física, Nutrição, Psicologia e Terapia Ocupacional de uma universidade pública do estado de São Paulo. Moravam em república (7), com familiares (2), com os pais (2), sozinhos (2), com o cônjuge (1) e com amigos (1). Destes, apenas dois residiam na cidade da instituição de ensino superior antes de seu ingresso na mesma. O critério de inclusão foi estar regularmente matriculado em dos cursos de período integral e o de exclusão, estar fazendo terapia ou usando psicotrópicos.

Instrumentos

Questionário do Perfil Psicossocial do Estudante (QPPE). Adaptado pelos autores do FONAPRACE (2011), o questionário abordou os seguintes temas: dados gerais do estudante, histórico acadêmico e qualidade de vida, especificamente, saúde mental. Foram incluídas duas questões abertas referentes à filosofia de vida e a satisfação com a própria vida.

Questionário de Crenças Irracionais (QCI) O teste foi elaborado por Newmark et al. em 1973 e validado para a população brasileira por Yoshida e Colugnati em 2002. No instrumento é possível

assinalar, ou não, verdadeiro ou falso para cada uma das onze assertivas.

Procedimentos

A partir da autorização da Direção do Campus da Instituição de Ensino Superior e da aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade, a primeira autora entrou em contato com os docentes que ministravam aula no primeiro ano de cada curso para divulgar a pesquisa. Os alunos que demonstraram interesse disponibilizaram o nome, telefone de contato e email. Posteriormente, a primeira autora entrou em contato para organizar a coleta de dados que foi realizada em um único encontro com duração média de 30 minutos. A coleta foi realizada na própria instituição em uma sala de aula reservada previamente. A participação no estudo foi formalizada a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Análise dos dados

Foi realizada a análise descritiva (médias e desvio-padrão) das variáveis psicossociais e das crenças irracionais. A análise qualitativa foi desenvolvida a partir do registro escrito das questões abertas, sobre a filosofia de vida e a satisfação com a vida, presentes no Questionário sobre o Perfil Psicossocial dos Estudantes. O processo de análise envolveu em três etapas: leitura exaustiva do material; tabulação das categorias levantadas, seguida do desmembramento em duas afirmativas quando estavam presentes duas ideias não complementares; cálculo da frequência de cada categoria envolvendo a filosofia de vida e a satisfação com a vida.

Resultados

Constatou-se que a média de crenças irracionais dos participantes foi 2,93 (DP=1,94). Os escores foram considerados baixos tendo em vista que o indicativo de condição clínica é considerado a partir do escore sete no QCI (MATTA, BIZARRO e REPPOLD, 2009). No entanto, é interessante refletir sobre quais crenças os estudantes mais se identificaram (Tabela 1).

Tabela 1: Crenças irracionais mais frequentes no QCI

Crenças Irracionais	Resultados
É horrível quando as coisas não são exatamente do jeito que gostaríamos que fossem.	60%
É mais fácil evitar do que enfrentar as dificuldades da vida e as nossas próprias responsabilidades.	46,7%
Deve-se ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito.	40,%

Complementarmente aos dados obtidos no QCI, as respostas oferecidas à questão aberta no QPPE, sobre a própria filosofia de vida, apontam no sentido da presença de elementos que caracterizam o individualismo, como: a liberdade e a responsabilidade individuais e a busca de sensações prazerosas (ver Tabela 2).

Tabela 2: Respostas à questão sobre filosofia de vida

Categorias	Resultados	Exemplos de respostas
Busca por liberdade	33,3%	“Goze da plena liberdade de ser o que quiser ser, mas seja plenamente o que você disser que é” (P3) Criar um projeto de vida o menos opressor possível (P15)
Preocupação com as relações interpessoais	33,3%	“A vida é um eterno aprender e compartilhar, mas as individualidades quase sempre nos distancia” (P12) “Acho que ser feliz e ajudar as pessoas” (P10)
Desejo de aproveitar o momento presente	20%	“Aproveitar cada momento como sendo único” (P8)
Tentativa de ter o controle da própria vida	13,3%	“Você é 100% responsável por sua vida” (P13)

Fonte: Elaborada pelos autores

Nas respostas abertas à questão sobre o que mais interfere na satisfação com a própria vida, os fatores internos, relações interpessoais e realizações foram tomados como critérios relevantes para a satisfação com a vida, conforme Tabela 4.

Tabela 4: Respostas à questão sobre fatores que interferem na satisfação com a vida

Categorias	Resultados	Exemplos de respostas
Características pessoais (crenças, emoções)	60 %	“Minhas inseguranças e excesso de preocupação com o que os outros vão pensar sobre mim” (P10) “Expectativas destoante com minha realidade” (P12)
Relações interpessoais	26,6 %	“Estabilidade da casa, ter uma base onde contar” (P9)
Realizações pessoais	13,3%	“Se consigo atingir meus objetivos, como estão as pessoas que fazem parte de minha vida e como me relaciono com elas e se consigo fazer o que me deixa feliz” (P7)

Fonte: Elaborada pelos autores

Outro indicativo de dificuldades foram as respostas oferecidas pelos universitários ao QPPE sobre vivência de sofrimento psíquico e seus impactos sobre os estudos. Os dados apontam presença de dificuldades emocionais (80%), sendo que as mais presentes foram: ansiedade (60%), sensação de desamparo (60%) e insônia (33,3%). Isto repercutiu, para 73,3 % dos participantes, na falta de motivação de estudar e no baixo desempenho para 33,3% deles.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar como o sofrimento psicológico de universitários se relaciona com o modo rígido de pensar sobre as múltiplas escolhas oferecidas na contemporaneidade. Considerando que, de acordo com as Terapias Cognitivas não são os fatos, mas os significados atribuídos a eles que provocam desconforto, é importante reconhecer quais são os filtros cognitivos para a interpretação dos eventos que contribuem para as dificuldades emocionais dos graduandos.

As crenças irracionais, interpretações que não são sustentadas empiricamente ou pela lógica, dificultam a realização das metas pessoais e aumentam insatisfação com a vida (DOBSON

e ELLIS, 2006). No presente estudo, a média de crenças irracionais ($M=2,93$, $DP=1,94$) não foi elevada e foi semelhante ao resultado ($M=3,3$, $DP=1,7$) encontrado em pesquisa com universitários, desenvolvida por Matta et al. (2009). A concordância com poucas crenças dogmáticas revela uma forma menos rígida de atribuir significado aos eventos do cotidiano.

O entendimento do modo como os estudantes interpretam suas vivências passa não apenas pela identificação do número de crenças irracionais, mas envolve o exame de seu teor. As afirmativas que fizeram mais sentido entre os participantes do presente estudo foram: “É horrível quando as coisas não são exatamente do jeito que gostaríamos que fossem” (60%), “É mais fácil evitar do que enfrentar as dificuldades da vida e as nossas próprias responsabilidades” (46,66%) e “Deve-se ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito” (40%). Por outro lado, na pesquisa de Matta et al. (2009) as crenças mais frequentes foram: “Coisas perigosas ou ameaçadoras são causas de grandes preocupações, e a possibilidade de sua ocorrência precisa ser continuamente avaliada” e “As experiências e os acontecimentos passados são os determinantes do comportamento atual; a influência do passado não pode ser erradicada”.

No presente estudo, 80% dos estudantes reconheceram a vivência de dificuldades emocionais, resultado semelhante ao encontrado no FONAPRACE (2014) que apontou que 82,05% dos discentes que estavam em IES no Sudeste apresentava este quadro. No detalhamento das dificuldades, particularmente no Sudeste, foi identificado que os discentes apresentavam: ansiedade (64,4%), desânimo/ falta de vontade de fazer as coisas (47,19%), insônia ou alterações significativas de sono (33,84%) e sensação de desamparo (24,99%). Tais achados se assemelham aos encontrados na presente pesquisa: ansiedade (60%), insônia (33,33%), destoando apenas na sensação de desamparo (60%). O sofrimento psicológico também foi identificado como preocupante em pesquisa realizada com estudantes de psicologia, em universidade pública do interior do estado de São Paulo (ANDRADE et al., 2016)

Dificuldades emocionais, como a ansiedade, são mediadas por interpretações inflexíveis da realidade como “É terrível que não se possa ter o que se quer sem ter que fazer um grande esforço para isso”; visto que o bem-estar da pessoa é, supostamente, ameaçado. O significado negativo atribuído à “necessidade de esforço” é sustentado pelo contexto contemporâneo, no qual há ascensão da auto-referencialidade e o declínio da cultura do sacrifício (BAUMAN, 2008). É interessante notar que a crença irracional «É horrível quando as coisas não são exatamente do jeito que gostaríamos que fossem”, presente para mais da metade dos participantes, traz implícita a ideia de que é simplesmente insuportável que surjam inconveniências ao longo da vida ou que as pessoas não correspondam as expectativas.

Se as contrariedades são avaliadas como ameaçadoras, então surge a ansiedade (DOBSON e ELLIS, 2006) e, de fato, 60% dos participantes, do presente estudo, afirmam no QPPE experimentar ansiedade. O resultado é semelhante ao encontrado entre estudantes de psicologia em estudo feito por Vieira e Schermann (2015), no qual a prevalência de estresse foi de 63,3%. No mesmo sentido, Chaves et al. (2016), ao pesquisar sobre estresse entre ingressantes do ensino superior em momento de pressão (avaliação institucional), identificaram que 57,7% da amostra apresentava sintomatologia, na maior parte dos casos na fase de resistência.

Ainda de acordo com o FONAPRACE (2014), no Sudeste 23,45% dos discentes afirmaram ter dificuldades com adaptação a novas situações. A superação dos obstáculos pode ser afetada pela crença: “É mais fácil evitar do que enfrentar as dificuldades da vida e as nossas próprias responsabilidades”, e tal afirmativa foi avaliada como verdadeira para quase a metade dos estudantes da presente pesquisa. Olhar o mundo a partir desta ótica pode implicar na pouca persistência nas atividades quando as mesmas se tornam difíceis. Isto compromete o bem-estar porque respostas de evitação/fuga, tanto no nível cognitivo quanto comportamental produzem alívio imediato da ansiedade, contudo acabam por perpetuar seu ciclo.

O emprego de estratégias de evitação para lidar com os desafios é reforçado pelo hedonismo - marca da contemporaneidade - na qual diante de obstáculos à obtenção de prazer, o indivíduo nega ou substitui objetivos e pessoas associados ao desconforto (BAUMAN, 2009). É possível supor que há outros modos de escapar das dificuldades, como o consumo excessivo, o uso de drogas e o refugio no espaço virtual que podem ser entendidos como mecanismos de escape.

O não enfrentamento dos problemas pode promover uma redução momentânea da

ansiedade, mas em algum ponto o estudante questiona-se sobre sua trajetória acadêmica. Quando o aluno acredita que “deve-se ser absolutamente competente e inteligente e merecedor de todo o respeito”, ele passa a se impor o êxito como condição para sentir-se bem. Paradoxalmente, esta autoimposição de grandes feitos produz catastrofizações sobre o impacto do desempenho em cada atividade acadêmica, baixa tolerância à frustração, depreciação de si mesmo e a avaliação de que seu conforto está ameaçado (DRYDEN e ELLIS, 2006). Mesmo aqueles que conseguem manter um bom coeficiente de rendimento podem se sentir ameaçados, visto que não há como garantir que os bons resultados serão sustentados a longo prazo. Então, a crença dogmática que leva a busca de ser absolutamente competente se torna mais do que uma complicação, passando a ser um fator limitador da adaptação. Outro impasse da vida acadêmica é a necessidade de escolher dentre a multiplicidade de opções de formação profissional, sabendo que as escolhas acertadas de hoje podem ser obsoletas amanhã (BAUMAN, 2008).

O receio de se arrepender dos caminhos trilhados, atinge também as relações interpessoais, e pode parecer “mais fácil evitar do que enfrentar certas dificuldades ou problemas da vida”. Então, qualquer desconforto pode se tornar indicativo da necessidade de mudança de parceiro ou amigo. E mesmo ao ficar na relação, cognições como: “É angustiante cometer erros, tenho que buscar a resposta perfeita para cada problema” levam ao sofrimento de não encontrar a solução que tornaria a convivência fonte de plena satisfação e segurança. Desta forma, a procura de amparo na rede de apoio pode ser acompanhada pelo medo de que em algum momento seja necessário “descartar” o amigo ou parceiro por alguém que traga mais prazer. Ocorre uma angustiante contradição entre a busca de abrigo e o desejo de “ter mais espaço” (BAUMAN, 2009).

A procura de proteção na rede de apoio é permeada pela “necessidade” de “ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito”. Dúvidas sobre o que é ser competente, o que fazer para obter o respeito/admiração dos outros ou como se destacar fomentam ansiedade e mal-estar. No momento atual, a responsabilidade pela construção da trajetória de vida é atribuída exclusivamente ao indivíduo e seu desempenho (PERRUSI, 2015). Conforme apontado por Ariño e Bardagi (2016), a percepção negativa das próprias habilidades e competências para aprender é um fator de vulnerabilidade ao sofrimento psíquico do estudante, pois implica em deixar de realizar ações que contribuiriam para o gerenciamento adequado da própria graduação, o que impacta na satisfação com a própria vida.

Há uma contradição entre a excessiva busca da admiração/respeito do outro e a supervalorização da liberdade de escolhas. Sendo assim, “o sujeito contemporâneo vive um paradoxo, pois evita as interferências coletivas sobre suas motivações pessoais e ao mesmo tempo nunca se encontrou tão exposto na sociedade pela via das redes sociais” (CARVALHO e BARBOSA, 2015, p.418). A “tirania dos deverias” transforma o desejo de ser “merecedor de todo o respeito” em uma necessidade; que pode ser traduzida pela busca de aprovação dos outros por ser uma pessoa “boa”, isto é, aquela que corresponde às expectativas alheias (ELLIS, 1982).

A maior parte dos estudantes não percebe o modo rígido de pensar, sequer atentam para o surgimento de pensamentos como: “Tenho que fazer bem as coisas e receber o devido reconhecimento por minha competência!”; “Tenho que tentar não desagradar os outros, se não, eles não estarão disponíveis quando precisar deles” ou “Acho horrível ser criticado por alguém que respeito”. Ainda que tais cognições não estejam conscientes, elas impactam nas relações interpessoais e no estado de humor. O estudo desenvolvido por Neufeld et al. (2016), com universitários de instituições públicas e privadas, mostrou que mais de 30% da amostra apresentava preocupação com críticas e mais de 1/4 dos estudantes sentia-se desconfortável quando observado pelos outros. O mesmo estudo indicou que 66,2% dos estudantes relataram constante nervosismo, tensão ou preocupação e 45,2% afirmou ter dificuldades de tomar decisões e 38,7% sentiam-se tristes.

O nervosismo e as preocupações com as interações sociais são mantidos, em parte, porque o indivíduo acredita que ao se preocupar: (a) evitará desfechos indesejáveis e/ou (b) poderá encontrar a solução perfeita para o problema. O conteúdo das preocupações, frequentemente, envolve dúvidas quanto a própria competência ou valor. Mesmo que as preocupações sejam improdutivas, muitos graduandos relutam em deixar de antecipar resoluções fora de seu controle e adotam estratégias disfuncionais de lidar com suas apreensões. Segundo Leahy (2007), a

preocupação pode ser manejada por meio de estratégias problemáticas como, por exemplo, a evitação, o reassuramento, o consumo excessivo de alimentos ou uso de substâncias psicoativas. Nesse sentido, acredita-se que desenvolver programas de intervenção que ampliem a compreensão da produção das preocupações e favoreçam o desenvolvimento de formas mais eficazes de enfrentamento poderia reduzir as dificuldades emocionais.

Considerações finais

O modo de pensar sobre as múltiplas oportunidades, oferecidas pela universidade, pode torná-las motivo de satisfação ou fonte de mal-estar. O sofrimento provocado pelas dúvidas perpassa tanto a trajetória de inserção no mundo do trabalho, como as relações interpessoais. Não há garantias de quais opções conduzirão a uma vida prazerosa, demandante de pouco esforço; cada equívoco pode remeter o indivíduo para o desconforto.

Para além das incertezas do cenário contemporâneo, a Terapia Cognitiva sustenta que o sofrimento está relacionado às “exigências” que o sujeito faz a si, aos outros e ao mundo de que as condições de vida sejam sempre confortáveis. A sociedade tem reforçada ideias de é possível aproveitar todas as oportunidades tendo o máximo de prazer e pouco esforço para mantê-las; o que se expressa em pensamentos rígidos como “Detesto quando as pessoas não fazem o que quero!”, «É difícil persistir nas tarefas quando elas ficam complicadas ou não se resolvem rapidamente!” ou ainda “É terrível ser criticado por alguém que respeito”. Pensar deste modo inflexível leva a catastrofizações, frustrações e não realização das metas pessoais; contudo este processamento cognitivo pode ser modificado a partir de programas oferecidos pela universidade.

O presente estudo apresenta limitações, como número restrito de participantes e composição predominantemente feminina. Contudo, os achados contribuem para a ampliação da compreensão do sofrimento dos graduandos, uma vez que há poucas pesquisas sobre crenças irracionais na população universitária. Assim, é importante desenvolver novos estudos sobre o impacto dos padrões cognitivos rígidos no sofrimento psicológico de universitários, bem como estimular a produção de pesquisas de intervenção que promovam interpretações menos dogmáticas. Quando estudantes pensam de forma mais flexível, as oportunidades deixam de ser percebidas como motivo de sofrimento e podem ser compreendidas como fonte de satisfação.

Referências

ANDRADE, Antônio dos Santos et al. Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 36, n. 4, p. 831-846, Dec. 2016. Acesso em: 12 Abr. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703004142015>.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia. Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. Acesso em: 12 abr. 2019. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BAUMAN, Zygmunt. **Globalização: As consequências humanas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

_____. **A sociedade individualizada: vidas contadas e histórias vividas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

_____. **A arte da vida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

CARVALHO, Maria Cristina Neiva; BARBOSA, Claudia Maria. Subjetividade pós-moderna e relações sociais: implicações para a efetividade do sistema de justiça. **Psicologia Argumento**, Paraná, v.33, n.82, p. 410-431, jul/set., 2015. Acesso em: 06 abr. 2019. doi 10.7213/psicol.argumento.33.082.AO06.

CHAVES, Lidiane Bentes et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 20-26, jun. 2016. Acesso em: 11 abr. 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160004>.

DRYDEN, Windy; ELLIS, Albert. A terapia comportamental racional-emotiva In: DOBSON, Keith. S. et al. (orgs.) **Manual de Terapias Cognitivo-Comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2006, p. 229-267.

ELLIS, Albert; GRIEGER, Russel. **Manual de Terapia Racional-Emotiva**. Bilbao: Desclée de Bouver, 1990.

EPICTETO. **A arte de viver: O manual clássico da virtude, felicidade e eficácia. Uma nova interpretação de Sharon Lebell**. Tradução de Maria Luiza Newlands. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

FONAPRACE. FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS II **Perfil Socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior**. Brasília: Fonaprace, 66 p., 2011. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/12/II-Perfil-dos-Graduandos-IFES-Vr.pdf>. Acesso em 19 apr. 2019.

_____. **IV Pesquisa do perfil do socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**. Brasília: Fonaprace, 291 p. 2014. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduandos-IFES_2014.pdf. Acesso em 19 apr. 2019.

GREENBERGER, Dennis. PADESKY, Christine A. **A Mente Vencendo o Humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**. Tradução Andrea Caleffi. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

GODIM, Sônia Maria Guedes; BENDASSOLLI, Pedro; PEIXOTO, Liana Santos Alves. A Construção da Identidade Profissional na Transição Universidade-Mercado de Trabalho. In: **O Estudante Universitário Brasileiro: Características Cognitivas, Habilidades Relacionais e Transição para o Mercado de Trabalho**. BENEVIDES-SOARES, Adriana.; MOURÃO, Luciana.; MOTA, Márcia Maria Peruzzi Elia da (orgs.) Paraná: Appris, 2016, p.219-234.

LEAHY, Robert L. **Como Lidar com as Preocupações: Sete Passos para Impedir que Elas Paralisem Você**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

LANTYER, Angélica da Silva et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 18, p. 4-19, 2016. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 06 abr. 2019.

MATTA, Adriana da.; BIZARRO, Lisiane; REPPOLD, Caroline Tozzi. T. Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação de vida. **Psico-USF**, v.14, n.1, p. 71-81, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v14n1/a08v14n1.pdf>. Acesso em: 12 apr. 2019.

NEUFELD, Carmem Beatriz et al. Incidência de sintomas de ansiedade social e de transtornos mentais comuns em universitários e suas implicações para as habilidades relacionais. In: BENEVIDES-SOARES, A.; MOURÃO, Luciana.; MOTA, Márcia Maria Peruzzi. Elia da. (orgs) **O Estudante Universitário Brasileiro: Características Cognitivas, Habilidades Relacionais e Transição para o Mercado de Trabalho**. Paraná: Appris, 2016, p.157-176.

NOGUEIRA-MARTINS, L. A.; NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. Saúde Mental e Qualidade de Vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v. 7, n.3, p. 334-37, 2018. Acesso em: 12 de Apr. 2019. doi: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086>.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante

universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Acesso em: 12 abr. 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

PERRUSI, Artur. Sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos: Saúde mental e individualidade contemporânea. **Tempo Social**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 139-159, Jun. 2015. Acesso em: 12 Apr. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-20702015017>.

RANGÉ, Bernard; SOUSA, Conceição Reis de; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. Terapia racional-emotiva, cognitiva e do esquema In: **Psicoterapias: abordagens atuais**. CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugêncio Horácio. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

VIEIRA, Érico.Douglas.; STENGEL, Márcia. Individualismo, liberdade e insegurança na Pós-modernidade. **Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v.2, n.2, p. 345-357, 2012. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/740/726>. Acesso em 12 de Apr. 2019.

VIEIRA, Lidiani Nunes; SCHERMANN, Lígia Braun. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, n. 46, p.120-130, abr. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 11 mar. 2019.

YOSHIDA, Elisa Medici Pizão; COLUGNATI, Fernando Antonio Basile. **Questionário de crenças irracionais e escala de crenças irracionais**: propriedades psicométricas. *Psicologia Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 437-445, 2002. Acesso em 10 Apr. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722002000200020>.

Recebido em 2 de maio de 2019.

Aceito em 24 de junho de 2019.