

Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação

Social skills and mental health of undergraduate students

Milena Cristina do Nascimento Pinto¹; Tatiene Inês Domingas Ferreira Silva²; Jaiane Maria de Freitas³; Esther de Matos Ireno Marques⁴; Graziella Lage Oliveira⁵

DOI: 10.51207/2179-4057.20230030

Resumo

Diante das evidências relatadas na literatura que sugerem maior prevalência de sintomas de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes do Ensino Superior, quando comparados à população em geral, torna-se importante a realização de estudos que avaliem os fatores associados aos TMC neste grupo. Este trabalho objetivou investigar a relação entre repertório de habilidades sociais e sintomas de ansiedade, depressão, estresse e sinais da Síndrome do Impostor. Participaram 143 alunos, matriculados nos cursos tecnológicos e de licenciatura de uma instituição da Rede Federal de Educação Profissional Científica e Tecnológica do interior de Minas Gerais. Os dados foram coletados entre os meses de julho e setembro de 2021, por meio da aplicação de um questionário contendo informações sociodemográficas, ocupacionais, acadêmicas e relacionadas à saúde mental, além da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), Escala Multidimensional de Expressão Social - Parte Motora (EMES-M) para avaliar as habilidades sociais, e a Escala da Síndrome do Impostor. Foram realizadas análises descritivas e de correlação utilizando o teste de correlação de Spearman. Quanto aos índices de ansiedade, depressão e/ou estresse, observou-se que quase 50% dos estudantes encontram-se na categoria clínica. Verificou-se, ainda, correlações negativas e estatisticamente significativas entre a frequência das habilidades sociais e os sintomas de ansiedade, depressão e estresse, e com os sinais de presença da Síndrome do Impostor. Estes achados foram corroborados por outros estudos encontrados na literatura, sugerindo que um melhor repertório de habilidades sociais pode atuar como um possível fator protetivo ao adoecimento mental de estudantes do Ensino Superior.

Unitermos: Habilidades Sociais. Estudantes Universitários. Saúde Mental.

Summary

In view of the evidence reported in the literature that suggests a higher prevalence of symptoms of Common Mental Disorders (CMD) in Higher Education students, when compared to the general population, it is important to carry out studies that evaluate the factors associated with CMD in this group. This work aimed to investigate the relationship between social skills repertoire and symptoms of anxiety, depression, stress and signs of the Impostor Syndrome. 143 students participated, enrolled in technological and teaching courses at an institution of the Federal Network of Professional Scientific and Technological Education in the interior of Minas Gerais. Data were collected between July and September 2021, through the application of a questionnaire containing sociodemographic, occupational, academic and mental health-related information, in addition to the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Social Expression Multidimensional - Motor Part (EMES-M) to assess social skills, and the Impostor Syndrome Scale. Descriptive and correlation analyzes were performed using Spearman's correlation test. As for the levels of anxiety, depression and/or stress, it was observed that almost 50% of the students are in the clinical category. There were also negative and statistically significant correlations between the frequency of social skills and the symptoms of anxiety, depression and stress, and with signs of the presence of the Impostor Syndrome. These findings were corroborated by other studies found in the literature, suggesting that a better repertoire of social skills can act as a possible protective factor against mental illness in Higher Education students.

Keywords: Social Skills. College Students. Mental Health.

Trabalho realizado no Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil.

Conflito de interesses: As autoras declaram não haver.

1. Milena Cristina do Nascimento Pinto - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Campus São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil. **2.** Tatiene Inês Domingas Ferreira Silva - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Campus São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil. **3.** Jaiane Maria de Freitas - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Campus São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil. **4.** Esther de Matos Ireno Marques - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Campus São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil. **5.** Graziella Lage Oliveira - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.

Introdução

O ambiente universitário tem sido associado tanto ao bem-estar quanto ao sofrimento e adoecimento psicológico dos estudantes. Ao mesmo tempo em que se configura como um espaço de promoção do desenvolvimento pessoal e profissional, também pode levar a diversas dificuldades psicossociais, culminando no adoecimento mental dos alunos (M. Silva & Toni, 2021). No que se refere à saúde mental destes, pesquisas vêm indicando que a presença de transtornos psicológicos não psicóticos neste público é significativamente maior do que na população geral e em adultos jovens não universitários (Ariño & Bardagi, 2018; Knapstad et al., 2021). De acordo com um relatório do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários Estudantis, publicado em 2019, em uma amostra de 424.128 estudantes de Instituições Federais Brasileiras de Ensino Superior (IFES), 83,5% relataram ter passado por algum tipo de dificuldade emocional nos últimos 12 meses (Lopes et al., 2022). Essas altas taxas vêm se tornando motivo de preocupação e podem ser caracterizadas como um problema de saúde pública relacionado à dificuldade de adaptação do estudante ao Ensino Superior.

Além do aumento na prevalência dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de graduação, outro fenômeno adverso comum nesta população é a Síndrome do Impostor. Esta ocorre quando pessoas são consideradas bem-sucedidas com base em parâmetros externos, mas se consideram incompetentes, atribuindo o sucesso pessoal ou profissional à sorte, ocasião ou até mesmo a outras pessoas, mas não às suas habilidades ou inteligência (Matos, 2014). Assim, inclui um estado de desconfiança dos próprios méritos ou realizações e o medo de ser descoberto, como se o indivíduo fosse uma fraude, podendo gerar intenso sofrimento psicológico (Ferreira & Alvez, 2018; Matos, 2014).

No contexto acadêmico, é comum observar estudantes que apresentam altos indicadores de desempenho, mas possuem dificuldades em reconhecer suas competências, menosprezando sua imagem diante de outras pessoas e atribuindo para si avaliações negativas. Estes sinais do impostorismo podem

levar à baixa autoconfiança, prejuízos à qualidade de vida e maior vulnerabilidade aos quadros psicopatológicos (König & Palma, 2021; Soares et al., 2021).

Este cenário de alta prevalência de problemas psicológicos em universitários, principalmente no que se refere aos sintomas de estresse, ansiedade, depressão e sinais da Síndrome do Impostor, tem levantado o questionamento acerca de quais variáveis poderiam atuar como fator de proteção e risco para o desenvolvimento destes quadros psicopatológicos.

Diante dos desafios impostos pelo ingresso no Ensino Superior e os riscos do desenvolvimento de sofrimento psicológico nesta população, a literatura vem apontando que um bom repertório de habilidades sociais seria preditor de uma melhor adaptação do estudante a este novo contexto, assim como de melhor desempenho acadêmico e bem-estar psicológico (Soares & Del Prette, 2015; Gomes & Hayasida, 2021; Bortolatto et al., 2022). As habilidades sociais podem ser definidas como “um conjunto descritivo dos comportamentos sociais valorizados em determinada cultura com alta probabilidade de resultados favoráveis para o indivíduo, seu grupo e comunidade” (Del Prette & Del Prette, 2017, p. 24).

Soares e Del Prette (2015) afirmam que as atividades típicas da vida acadêmica no Ensino Superior possuem características e exigências que ultrapassam os conteúdos teóricos, abarcando de forma ímpar os aspectos relacionais. Assim, são requeridas competências que garantam maior grau de autonomia para o próprio aprendizado, bem como a qualidade nas interações sociais mais complexas que ali se estabelecem, sendo elas: colaboração com os colegas de turma e/ou da instituição e/ou da república/moradia estudantil; interações com autoridades, tais como com funcionários da instituição e docentes; envolvimento em atividades práticas de estágio no contexto de prestação de serviços as quais demandam interações específicas com os próprios pares da área profissional escolhida e com supervisores de estágio (Nazar el al., 2020; Gomes & Hayasida, 2021; Bortolatto et al., 2022; Lessa et al., 2022). Essas novas demandas requerem dos estudantes a acomodação de hábitos já consolidados, bem

como a incorporação de novos comportamentos e conhecimentos, sendo que a adaptação ao novo contexto tem se mostrado essencial para o bom desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico do aluno (Soares & Del Prette, 2015; Nazar et al., 2020).

No caso da adaptação acadêmica ao Ensino Superior, pode-se dizer que o repertório de habilidades sociais do estudante pode resultar em maior rede de suporte ou, em contrapartida, no isolamento social, repercutindo na qualidade das vivências acadêmicas e na probabilidade do desenvolvimento de transtornos psicológicos (Soares & Del Prette, 2015; Bortolatto et al., 2022). Em estudo realizado por Soares et al. (2016) verificou-se que, quanto mais altos os escores em habilidades sociais de estudantes do Ensino Superior, mais positivas são as vivências acadêmicas relatadas pelos mesmos. No entanto, por outro lado, indivíduos cujas habilidades sociais não são adequadamente desenvolvidas estão mais propensos a terem maiores dificuldades nas relações interpessoais típicas da universidade, o que pode levar a comprometimento do desempenho acadêmico, insatisfação, desistência do curso e até quadros de adoecimento psicológico e físico (Soares et al., 2016; Gomes & Hayasida, 2021).

Portanto, estudos da área demonstram que aqueles estudantes que desde o início de seu curso conseguem estabelecer integração acadêmica e social, a qual depende de um bom repertório de habilidades sociais, têm maior chance de adaptação e crescimento intelectual e pessoal, condição fundamental para o sucesso acadêmico e profissional. Além disso, eles possuem mais acesso a reforçadores sociais, o que favorece seu bem-estar físico e psicológico e sua percepção da qualidade de vida (Ribeiro & Bolsoni-Silva, 2011; Soares et al., 2016; Gomes & Hayasida, 2021).

A partir de tais considerações, tem-se como hipótese que o repertório de habilidades sociais está relacionado a sintomas de sofrimento psicológico em estudantes do Ensino Superior, incluindo sinais do fenômeno do impostorismo. Deste modo, o presente trabalho teve como problema de pesquisa a seguinte questão: Qual a relação entre habilidades

sociais e sintomas de ansiedade, depressão, estresse e a Síndrome do Impostor? Assim, teve-se como objetivo identificar os sintomas de ansiedade, estresse, depressão e Síndrome do Impostor, tal como investigar a relação entre habilidades sociais e esses sintomas em estudantes de graduação, matriculados nos cursos de graduação de uma instituição da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica.

Método

Tratou-se de um estudo transversal, de amostragem não probabilística por conveniência, em que o público-alvo foram estudantes dos cursos de graduação de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do interior de Minas Gerais. Todos os alunos regularmente matriculados no primeiro semestre de 2021 (aproximadamente 533) foram convidados a participar, independentemente do período e curso em que estivessem. Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição (parecer nº 4.716.937), foi enviado para o e-mail de todos os alunos um *link* para acesso ao formulário do *Google Docs*, contendo na primeira página o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e na sequência os instrumentos de pesquisa referentes às variáveis investigadas.

O questionário utilizado para a coleta dos dados continha informações relacionadas às variáveis sociodemográficas e ocupacionais (idade, sexo, orientação sexual, renda, cor da pele, estado civil), acadêmicas (curso, período, se era o primeiro curso de graduação), de saúde mental (sintomas de ansiedade, estresse, depressão, uso de medicamentos, síndrome do impostor) e das habilidades sociais.

Para avaliação das habilidades sociais, utilizou-se a Escala Multidimensional de Expressão Social - Parte Motora (EMES-M), elaborada por Caballo em 1987. Consiste em uma escala para fornecer informação sobre a forma como o indivíduo normalmente age nas interações sociais. Foi validada para a população brasileira por Pereira et al. (2018) e possui 64 questões do tipo *Likert* de cinco pontos,

cujos itens avaliam a frequência geral de habilidades sociais, divididos em oito fatores: Habilidade para iniciar e manter conversações (11 itens); Habilidades para dizer não (6 itens); Habilidades em receber elogios (3 itens); Habilidades para falar em público (3 itens); Habilidades para expressar afeto positivo (10 itens); Habilidades para expressar afeto negativo (9 itens); Habilidades para expressar desacordo/opiniões contrárias (7 itens); e Habilidades para defender direitos (7 itens). O respondente deve assinalar a resposta em cada item de acordo com a frequência com que realiza o tipo de comportamento descrito na pergunta. A cotação do escore é realizada por meio da média simples dos itens de cada domínio, de forma que, quanto maior o escore, melhor é a frequência de habilidades sociais (HS).

Para avaliação dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, foi utilizada a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), desenvolvida por Lovibond e Lovibond (2004) e validada para uso no Brasil por Vignola (2013). Trata-se de um instrumento de autorrelato que visa avaliar a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, sendo considerado um instrumento de rastreamento e não diagnóstico. Possui 21 itens divididos em três subescalas referentes aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, com sete itens cada. O indivíduo deve responder a cada item baseando-se numa escala do tipo *Likert* de quatro pontos, referente à gravidade ou frequência dos sintomas, sendo que, quanto maior o escore, maior a prevalência de sintomas. No presente estudo foi utilizada a versão em português da DASS-21, proposta por Vignola e Tucci (2014).

Para avaliar a presença da Síndrome do Impostor, foi adotada a Escala da Síndrome do Impostor (*Clance Impostor Phenomenon Scale – CIPS*) (Clance, 1985), que visa explorar os atributos clinicamente observados acerca de uma falsa percepção de fraude e incompetência. Foi utilizada a versão traduzida para o português brasileiro por Matos (2014), composta por 20 itens distribuídos em uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos, divididos em três domínios: 1) medo da avaliação, 2) medo de não ser capaz de repetir o sucesso, e 3) medo de ser

menos capaz do que os outros. A soma do escore global corresponde à soma simples de seus itens, cuja classificação é a seguinte: >80 pontos = nível elevado; entre 61 e 80 = níveis altos; entre 41 e 60 = nível moderado e <40 = níveis baixos (Clance, 1985 como citado em Matos, 2014).

Os dados foram armazenados e tabulados utilizando o programa *Microsoft Excel* e analisados utilizando o *software* estatístico SPSS, versão 19.0 para *Windows*. Foram realizadas análises descritivas, por meio da distribuição de frequências, médias, medianas e desvios-padrão, e análises de correlação utilizando o teste de correlação linear de Spearman. As correlações entre 0,001 e 0,3 foram consideradas fracas, entre 0,4 e 0,6 moderadas e entre 0,7 e 0,999 fortes. Para verificação da significância estatística, considerou-se o valor de $p < 0,05$. Os escores obtidos por meio da escala de HS foram correlacionados com os escores obtidos na escala global da Síndrome do Impostor e com os escores obtidos nos domínios da DASS-21 (ansiedade, depressão e estresse), para toda a amostra e por gênero (masculino e feminino).

Resultados

Participaram desta pesquisa 143 alunos, com idade média de 27,6 anos (DP=8,03). Conforme apresentado na Tabela 1, a amostra foi composta majoritariamente por mulheres, heterossexuais, solteiras e sem filhos. Pouco mais da metade dos participantes (57,3%) se autodeclarou como não brancos (negros, pardos, amarelos e indígenas). Quanto às condições de trabalho, 56,6% afirmaram possuir emprego ou trabalhar como autônomo no período da coleta de dados. Quanto à renda familiar, 55,2% recebiam entre 1 e 3 salários-mínimos (valor do salário-mínimo na época da coleta de dados = R\$ 1.100,00).

Quanto às características acadêmicas, 30,8% dos estudantes cursavam Letras - Português/Espanhol, seguido de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos (21,0%), Tecnologia em Logística (18,9%), Tecnologia em Gestão Ambiental e Tecnologia da Informação (14,7% cada).

Tabela 1*Características sociodemográficas, ocupacionais e acadêmicas dos participantes (n=143)*

Variáveis Sociodemográficas e Ocupacionais	Categorias	n	%
Gênero	Homens	52	36,4
	Mulheres	89	62,2
	Não binário*	2	1,4
Cor da pele autodeclarada	Branca	61	42,7
	Não branca**	82	57,3
Orientação sexual	Heterossexual	116	81,1
	Não heterossexual***	27	18,9
Estado civil	Solteiro	110	76,9
	Casado/união estável	26	18,2
	Divorciado/separado	5	3,5
	Viúvo	2	1,4
Renda familiar	<1 salário mínimo****	44	30,8
	Entre 1 e 3 salários mínimos	79	55,2
	>3 salários mínimos	20	14
Possui filhos	Sim	38	26,6
	Não	105	73,4
Trabalha	Sim	81	56,6
	Não	62	43,4
Variáveis Acadêmicas	Categorias	n	%
Curso	Letras (Habitação Português/Espanhol)	44	30,8
	Tecnologia em Gestão Ambiental	21	14,7
	Tecnologia em Gestão da Tecnologia da Informação	21	14,7
	Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos	30	21,0
	Tecnologia em Logística	27	18,9
Período	1º	65	45,5
	2º	1	0,7
	3º	54	37,8
	5º	12	8,4
	7º	10	7,0
	8º	1	0,7
Cursos anteriores (técnico ou superior)	Sim	65	45,5
	Não	78	54,5

n = número de participantes;

*refere-se às pessoas que não se percebem como pertencentes a um gênero exclusivamente

**negros, pardos, amarelos e indígenas

*** homossexual, bissexual, assexual

**** valor do salário-mínimo: R\$ 1.100,00

Fonte: dados da pesquisa

No que diz respeito à distribuição dos respondentes, de acordo com os níveis de sintomatologia avaliados por cada subescala da DASS-21, quase metade da amostra apresentou níveis clínicos (moderado, grave e muito grave) de ansiedade (46,9%) e estresse (44,80%). Já a porcentagem dos estudantes que apresentaram sintomas de depressão a nível clínico foi um pouco maior (55,3%).

Na escala que avaliou a presença da Síndrome do Impostor, os participantes apresentaram pontuação média de 56,6 pontos (DP=19,6), indicando um nível moderado de sintomas da síndrome. Para cada categoria, 35,0% apresentaram níveis moderados, 30,1% níveis altos e 12,6% níveis elevados.

As relações entre o repertório de habilidades sociais e os níveis de ansiedade, depressão, estresse e Síndrome do Impostor, foram descritas na Tabela 2. Para a amostra geral, foram verificadas correlações negativas estatisticamente significativas, ainda que fracas, entre a frequência global de habilidades sociais e ansiedade ($p<0,001$; $r=-0,35$), depressão ($p<0,001$; $r=-0,36$) e estresse ($p<0,001$; $r=-0,26$). Já para a Síndrome do Impostor, foi observada uma correlação negativa moderada ($p<0,001$; $r=-0,59$). No que se refere aos resultados de acordo com o gênero, foram encontradas correlações negativas variando de baixas a moderadas, com maiores correlações

entre o gênero feminino para quase todos os aspectos observados. Correlações moderadas ($>0,40$) foram bem mais frequentes entre as mulheres, chamando atenção para a diferença das correlações observadas entre os gêneros, principalmente nos domínios “Dizer Não” e “Receber Elogios”.

Ao observar separadamente as subescalas da Escala Multidimensional de Expressão Social - Parte motora (EMES-M), conforme apresentado na Tabela 2, verificou-se que as habilidades de “Iniciar e manter conversações”, “Dizer não”, “Receber elogios”, “Falar em público”, “Expressar afeto positivo” e “Expressar desacordo/opiniões contrárias” apresentaram correlação negativa fraca com os índices de ansiedade, depressão e estresse. As habilidades relacionadas a “Defender direitos” só apresentaram correlação negativa fraca com os sintomas de ansiedade e depressão, mas não com os sintomas de estresse. Já as habilidades envolvidas no fator “Expressar afeto negativo” não apresentaram correlação com as variáveis avaliadas pela DASS-21.

Quanto à relação entre as subescalas das habilidades sociais e a Síndrome do Impostor, constatou-se que todos os fatores das HS apresentaram correlação negativa e moderada com esta variável, com exceção dos fatores “Expressar afeto negativo” e “Defender direitos”, o qual apresentou correlação fraca, embora estatisticamente significativa.

Tabela 2

Correlações entre o Escore Global e dos Fatores da Escala de Habilidades Sociais com Ansiedade, Depressão, Estresse e Síndrome do Impostor, para toda a amostra e de acordo com o gênero ($n=143$)

Escala de HS	Ansiedade			Depressão			Estresse			Síndrome do Impostor		
	<i>r</i>			<i>r</i>			<i>r</i>			<i>r</i>		
	Geral	Masc	Fem	Geral	Masc	Fem	Geral	Masc	Fem	Geral	Masc	Fem
Escore Global	-,35**	-0,36**	-0,35**	-,36**	-0,38**	-0,30**	-,26**	-0,28*	-0,23*	-,59**	-0,44**	-0,63**
Fator 1	-,32**	-0,35*	-0,28**	-,34**	-0,37**	-0,28**	-,29**	-0,34*	-0,25*	-,53**	-0,40**	-0,57**
Fator 2	-,34**	-0,19	-0,41**	-,24**	-0,05	-0,31**	-,28**	-0,15	-0,33**	-,46**	-0,30*	-0,51**
Fator 3	-,42**	-0,33*	-0,48**	-,40**	-0,32*	-0,41**	-,36**	-0,27	-0,37**	-,63**	-0,48**	-0,69**
Fator 4	-,23**	-0,29*	-0,12	-,26**	-0,36**	-0,15	-,17*	-0,27	-0,06	-,50**	-0,43**	-0,49**
Fator 5	-,28**	-0,32*	-0,29**	-,30**	-0,38**	-0,22*	-,20*	-0,23	-0,15	-,46**	-0,38**	-0,48**
Fator 6	-,07	0,05	-0,16	-,09	-0,06	-0,11	,01	0,05	0,01	-,18*	0,12	-0,33**
Fator 7	-,27**	-0,36**	-0,30**	-,33**	-0,30*	-0,23*	-,20*	-0,11	-0,20	-,44**	-0,26	-0,49**
Fator 8	-,26**	-0,10	-0,26*	-,21*	-0,27	-0,26*	-,16	-0,17	-0,15	-,36**	-0,19	-0,47**

HS = habilidades sociais; *r* = coeficiente de Correlação de Spearman; Masc = masculino; Fem = feminino; Fator 1 = Iniciar e manter conversações; Fator 2 = Dizer não; Fator 3 = Receber elogios; Fator 4 = Falar em público; Fator 5 = Expressar afeto positivo; Fator 6 = Expressar afeto negativo; Fator 7 = Expressar desacordo/ opiniões contrárias; Fator 8 = Defender direitos. Fonte: dados da pesquisa.

Discussão

Dos participantes da amostra avaliada, quase metade apresentou índices clínicos de ansiedade, depressão e/ou estresse, corroborando os dados encontrados na literatura, que sugerem alta prevalência destes quadros de sofrimento psicológico nesta população. A. Silva et al. (2021) também encontraram dados semelhantes ao utilizar a DASS-21 para avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em 247 estudantes universitários de uma universidade portuguesa. Sahão e Kienen (2021) encontraram taxas também similares ao analisar 23 artigos a partir de uma revisão sistemática de literatura sobre adaptação e saúde mental de estudantes universitários. Segundo estas autoras, os resultados apontaram que os principais sintomas apresentados neste público foram ansiedade (54,2%), estresse (52,2%) e depressão (52,2%). Em um trabalho similar, Lopes et al. (2022) analisaram 18 estudos, e em 11 deles foi verificada uma prevalência de sintomas de TMC (ansiedade, depressão e estresse) nos universitários brasileiros entre 41% e 55,3% dos participantes, reforçando os dados encontrados no presente estudo.

Especificamente sobre a prevalência de ansiedade nesta população, os resultados encontrados se assemelham aos dados do estudo desenvolvido por Bernardelli et al. (2022). Estes autores encontraram um índice de 45% de sintomas de ansiedade em uma amostra de 451 alunos dos cursos de Ciências Econômicas, Administração e Ciências Contábeis de uma universidade do Paraná. Os autores ainda chamaram atenção para o fato de que estes índices são preocupantes, visto que a ansiedade afeta negativamente o desempenho acadêmico e social dos alunos.

Quanto à presença de sinais da Síndrome do Impostor, os dados encontrados indicaram que mais de 50% da amostra experimentou sentimentos significativos de impostorismo, resultado que corrobora com outros estudos encontrados na literatura. No trabalho de Rosenstein et al. (2020), com estudantes de graduação e pós-graduação em Ciências da Computação em uma instituição norte-americana, 57% apresentaram sentimentos frequentes do fenômeno Impostor.

Mascarenhas et al. (2018) também encontraram uma prevalência semelhante ao investigar o fenômeno do impostorismo em médicos residentes de uma escola superior pública de medicina na Índia. Os autores verificaram que a maioria (44,7%) dos participantes do estudo apresentou características da Síndrome do Impostor de nível moderado, e 41,3% apresentou nível alto. A prevalência destes sintomas indicou também que a maior parte dos estudantes que participaram da pesquisa situavam-se nos níveis clínicos da síndrome, sendo que 35% apresentou níveis moderados, 30,1% níveis altos e 12,6% níveis elevados dos sintomas.

Acerca da correlação negativa e estatisticamente significativa entre o repertório de habilidades sociais e os índices de ansiedade, depressão e estresse, os resultados encontrados solidificam outros estudos encontrados na literatura acerca do tema com estudantes de instituições de Ensino Superior brasileiras. Bolsoni-Silva e Loureiro (2015) conduziram um estudo com 1.282 estudantes de uma universidade pública, cujo objetivo foi verificar o valor preditivo do repertório de habilidades sociais, variáveis sociodemográficas e características do curso para depressão e ansiedade. Foi utilizado o Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais e Contextos para Universitários – QHC-Universitários, o Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prete), o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e a versão reduzida da *Social Phobia Inventory* (SPIN).

Os resultados apontaram que o repertório de habilidades sociais avaliado diferenciou os grupos clínicos de ansiedade e depressão dos grupos não clínicos, confirmando a relação entre essas variáveis. No ano seguinte, as mesmas autoras publicaram um novo trabalho para avaliar a relação entre habilidades sociais e depressão (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016). O estudo contou com 128 estudantes universitários, caracterizados em dois grupos: clínicos para depressão e não clínicos. Verificou-se que a frequência e a qualidade de habilidades sociais dos universitários diferenciaram os grupos com e sem depressão, confirmando a hipótese inicial das autoras quanto à associação entre o déficit de habilidades sociais e depressão.

Delabrida et al. (2018), em uma pesquisa, investigaram as habilidades sociais de estudantes universitários habitantes de moradias coletivas universitárias. Participaram da pesquisa 131 estudantes universitários que responderam ao Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette) e a Escala de Estresse Percebido (EEP). Os autores encontraram correlações negativas e significativas entre as variáveis. Schmitt et al. (2021) também conduziram um estudo com 143 universitários de cursos e períodos diversos, encontrando correlação negativa entre as variáveis habilidades sociais (medidas através do Questionário de Habilidades Sociais - CHASO) e os índices de depressão, ansiedade e estresse (medidos pela DASS-21). Entretanto, destaca-se que em todos estes estudos as variáveis foram medidas por instrumentos diferentes dos adotados no presente trabalho, podendo avaliar classes de habilidades sociais e sintomas de ansiedade, depressão e estresse a partir de construtos diferentes.

Por fim, os dados aqui apresentados quanto à correlação entre ansiedade e habilidades sociais confirmaram os resultados de Bernardelli et al. (2022), que também encontraram uma correlação estatisticamente significativa entre o repertório de habilidades sociais e a probabilidade de alunos de uma universidade do Paraná possuírem sintomas de ansiedade. O fato de que, mesmo adotando medidas diversificadas, os resultados foram convergentes reforçou a confirmação da hipótese da relação entre habilidades sociais e saúde mental de estudantes do Ensino Superior. Essas evidências indicaram caminhos para que as instituições de Ensino Superior possam elaborar programas de intervenção junto a esta população, visando prevenir e/ou diminuir o sofrimento psicológico dos estudantes durante essa etapa do desenvolvimento humano.

Todavia, o mesmo não se pode afirmar quando analisada a correlação entre as habilidades sociais abarcadas por cada fator avaliado pela Escala da Multidimensional de Expressão social - Parte motora (EMES-M) e as demais variáveis relacionadas à saúde mental, em que foram verificadas algumas diferenças de outros estudos. No presente trabalho, foram encontradas correlações entre todas as

subescalas da EMES-M (Habilidade para iniciar e manter conversações; Habilidades para dizer não; Habilidades em receber elogios; Habilidades para falar em público; Habilidades para expressar afeto positivo; Habilidades para expressar afeto negativo; Habilidades para expressar desacordo/opiniões contrárias; Habilidades para defender direitos) e os índices de ansiedade, depressão e estresse.

No estudo de Bolsoni-Silva e Loureiro (2016) também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos com sintomas clínicos de depressão e sem sintomas para todos os fatores avaliados, tanto pelo Inventário de Habilidades Sociais Del-Prette quanto pelo Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos e Contextos para Universitários (QHC), sendo as médias em todas as subescalas de habilidades sociais maiores para o grupo não clínico, corroborando o presente trabalho.

Entretanto, Delabrida et al. (2018) encontraram correlação negativa e significativa entre percepção de estresse somente com os Fatores 1 (Enfrentamento com risco), 2 (Autoafirmação na expressão de afeto positivo) e 3 (Conversação e desenvoltura social), medidos pelo IHS-Del-Prette, mas não encontraram associação com os Fatores 4 (Autoexposição a desconhecidos ou a situações novas) e 5 (Autocontrole da agressividade a situações aversivas).

J. Silva et al. (2021) apesar de encontrarem resultados que, de maneira geral, demonstraram ligação entre déficits em habilidades sociais com depressão e ansiedade, verificaram diferenças nessa associação quando compararam o repertório de habilidades sociais pelas subescalas avaliadas pelo QHC, entre os grupos clínico e não clínico, tanto para ansiedade quanto para depressão. Nas habilidades sociais medidas dentro do Fator 1 do QHC - Comunicação e Afeto, os resultados obtidos mostram uma maior relação com os índices de ansiedade e não com os de depressão. O mesmo foi verificado quanto ao Fator 2 - Enfrentamento (expressar sentimentos negativos, fazer críticas e receber críticas) e Fator 3 - Falar em público (falar em público e apresentar seminários). Os autores concluíram, então, que o repertório deficitário de habilidades sociais relacionados a

estes fatores foi preditor de sintomas de ansiedade em universitários, mas não foi verificada a mesma relação com os sintomas de depressão.

Assim, percebe-se que não existe um consenso na literatura acerca do quanto o déficit em classes específicas de habilidades sociais pode ser considerado como um fator de risco ou não para o desenvolvimento dos chamados transtornos psicológicos relacionados à ansiedade, depressão e estresse. Essas divergências podem ser explicadas, em parte, pelo fato de os estudos citados acima terem adotado diferentes instrumentos para avaliação das habilidades sociais e, portanto, avaliaram diferentes classes de comportamentos.

De acordo com Del Prette e Del Prette (2017), os comportamentos caracterizados como habilidades sociais na literatura aparecem agrupados em classes/subclasses. São classificações feitas por estudiosos da área, com base em alguma característica (topográfica ou funcional), seja em comum ou diferente, por eles compartilhados. As habilidades sociais são caracterizadas, por exemplo, como habilidades sociais de comunicação, habilidades assertivas, habilidades de expressão de sentimentos, entre outras. Na construção de um instrumento para avaliação destas habilidades, os autores podem se basear em aportes teóricos diferentes e, assim, construir os fatores/subescalas avaliados com base em classificações que também sejam diferentes.

Apesar das divergências encontradas no que se refere à análise das subclasses de habilidades sociais, o escore geral de habilidades sociais e os indicadores de saúde mental analisados no presente trabalho indicaram que, quanto maior a frequência com que o estudante emite comportamentos que atendam às necessidades de iniciar e manter conversações, consegue recusar pedidos abusivos de forma satisfatória para si mesmo e o seu interlocutor, expressar sentimentos negativos ou positivos, receber elogios, falar em público e defender seus direitos ou discordar de outrem. Consequentemente, menor a probabilidade deste mesmo aluno desenvolver sintomas graves de ansiedade, depressão, estresse e da Síndrome do Impostor.

Segundo Brandão et al. (2017), estudos apontaram que as habilidades sociais e os escores de ansiedade apresentam poder preditivo acerca do desempenho acadêmico em estudantes universitários. Estes dados, somados aos resultados encontrados no presente estudo, os quais foram corroborados pela literatura, apontam caminhos para a proposição de intervenções junto aos estudantes de graduação, a fim de diminuir o surgimento de transtornos mentais e aumentar a probabilidade de melhoria no desenvolvimento pessoal, escolar e profissional desta população.

Considerações

Este estudo teve como objetivo avaliar a relação das habilidades sociais com sintomas de ansiedade, depressão, estresse e Síndrome do Impostor em estudantes de graduação de uma instituição do interior de Minas Gerais. A hipótese norteadora foi confirmada, uma vez encontrada relação entre a frequência de habilidades sociais relatada pelos estudantes e os sintomas de sofrimento mental avaliados, confirmando estudos nacionais anteriores publicados na literatura. No entanto, o presente trabalho trouxe como diferencial o público-alvo da pesquisa, que foram estudantes da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. Os resultados encontrados, tanto no que se refere à prevalência dos sintomas de adoecimento mental quanto à relação entre habilidades sociais e estes sintomas, assemelham-se aos relatados em estudos com estudantes de universidades públicas ou privadas.

Especificamente acerca da relação entre habilidades sociais e o fenômeno do impostorismo, não foram encontrados estudos que avaliaram essa relação. No entanto, a alta prevalência de sinais deste fenômeno na população estudada, assim como na literatura da área, sugere que novos estudos sobre esse quadro de sofrimento psicológico e fatores associados devem ser conduzidos. A correlação encontrada entre esta variável e as habilidades sociais no presente trabalho pode indicar caminhos para novas investigações e para o desenvolvimento de programas de intervenções específicas. Assim,

indica-se que mais pesquisas sobre o tema sejam realizadas envolvendo estudantes de diversas instituições, diferentes cursos e níveis de ensino, a fim de compreender melhor como se dá a relação entre essas variáveis.

Destaca-se que a coleta de dados foi realizada durante a pandemia da COVID-19, em que os alunos, em alguma medida, sofreram os impactos do Ensino Remoto Emergencial e das demais condições e mudanças consequentes do período pandêmico. Assim, pode-se hipotetizar que os índices de sintomas de ansiedade, depressão e estresse podem estar relacionados ao momento vivenciado, conforme apontam estudos com estudantes do Ensino Superior durante a pandemia.

Por fim, pode-se afirmar que os dados encontrados demonstraram a relevância dos programas de prevenção e intervenção para a população universitária. Os resultados encontrados sugerem que estudantes recém-chegados nos cursos de graduação podem se beneficiar de programas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS), assim como de ações transversais às disciplinas curriculares que visem o desenvolvimento de relações interpessoais mais satisfatórias neste contexto. Além disso, sugere-se que novos estudos longitudinais sejam realizados, a fim de se avaliar como se dá a relação entre as variáveis investigadas ao longo do tempo, ou seja, quando o estudante entra no Ensino Superior, nos períodos subsequentes e ao final do curso, incluindo estudantes recém-egressos.

Agradecimentos

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais pelo financiamento das bolsas de iniciação científica aos alunos participantes da equipe de pesquisa.

Referências

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Bernardelli, L. V., Pereira, C., Brene, P. R. A., & Castorini, L. D. C. (2022). A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 27(1), 49-67. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772022000100004>
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2015). Anxiety and depression in Brazilian undergraduate students: The role of sociodemographic variables, undergraduate course characteristics and social skills. *British Journal of Applied Science & Technology*, 5(3), 297-307. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/13004>
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2016). O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(4), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>
- Bortolatto, M. O., Kronbauer, J., Rodrigues, G., Limberge, J., Menezes, C. B., Andretta, I., & Lopes, F. M. (2022). Avaliação de habilidades sociais em universitários. *Revista Psicopedagogia*, 39(118), 83-96. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20220007>
- Brandão, A. S., Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2017). The predictors of graduation: Social skills, mental health, academic characteristics. *Paidéia*, 27(66), 117-125. <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201714>
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Delabrida, Z. N. C., Santos, C. M. J., & Barletta, J. B. (2018). Habilidades sociais, estresse, desempenho acadêmico em universitários de moradias coletivas. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(1), 21-30. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180004>
- Ferreira, E. C., & Alvez, M. A. (2018). *A síndrome do impostor e sua relação com a docência: Um estudo com as professoras de ciências contábeis e administração*. [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal Fluminense de Volta Redonda].
- Gomes, B. M. C., & Hayasida, N. M. A. (2021). Habilidade Social de Falar em Público dos Universitários: Revisão de Literatura. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 9(3), 1-8.
- König, L., & Palma, P. (2021). Impostorismo e perfeccionismo desadaptativo na formação médica: Uma revisão à luz da terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia Argumento*, 39(103), 158-176. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.39.103.AO08>
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 51(3), 470-478. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Lessa, T. C. R., Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2022). Treinamento de Habilidades Sociais em alunos de graduação: uma revisão sistemática. *Psicologia Escolar e Educacional*, 26, e236195. <https://doi.org/10.1590/2175-35392022236195>
- Lopes, F. M., Lessa, R. T., Carvalho, R. A., Reichert, R. A., Andrade, A. L. M., & Micheli, D. (2022). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: Uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa*, 16(1), 1-23. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>

- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2004). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Mascarenhas, V. R., D'Souza, D., & Bicholkar, A. (2018). Prevalence of impostor phenomenon and its association with self-esteem among medical interns in Goa, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(1), 355. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20185272>
- Matos, P. A. V. C. (2014). *Síndrome do impostor e auto-eficácia de minorias sociais: Alunos de contabilidade e administração*. [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/D.12.2014.de-07012015-175044>
- Nazar, T. C. G., Silva, G. B., Zanatto, A. J. P., Tartari, M., & Morais, B. P. (2020). Habilidades sociais em estudantes universitários da área da saúde. *Educere - Revista da Educação*, 20(1), 211-228. <https://doi.org/10.25110/educere.v20i1.2020.6550>
- Pereira, A. S., Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2018). Propriedades psicométricas da escala multidimensional de expressão social -parte motora (EMES-M) em uma amostra brasileira. *Avaliação Psicológica*, 17(1), 131-141. <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1701.14.13651>
- Ribeiro, D. C., & Bolsoni-Silva, A. T. (2011). Potencialidades e dificuldades interpessoais de estudantes universitários: estudo de caracterização. *Acta Comportamental*, 19(2), 205-224.
- Rosenstein, A., Raghu, A., & Porter, L. (2020). Identifying the prevalence of the impostor phenomenon among computer science students. *SIGCSE '20*, 30-36. <https://doi.org/10.1145/3328778.3366815>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e224238. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Schmitt, M., Mello, L. T. N., Ledur, B., & Andretta, I. (2021). Saúde mental em universitários do sul do Brasil: Diferença entre os sexos. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 2998-3017. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-239>
- Silva, A. C. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Barroso, S. M., Oliveira, D. C. R., Paula, W., & Bandeira, M. B. (2021). Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos Clínicos*, 14(2), 563-587. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.09>
- Silva, J. S., & Damasceno, M. R., & Huebra, L. S. (2021). Habilidades sociais e saúde mental de universitários da FACIG, nos cursos da área de saúde. In: E. M. Ferreira (Org.). *O saber (des)interessado, útil e crucial das ciências humanas* (pp. 101-112). Atena. <https://doi.org/10.22533/at.ed.46121141010>
- Silva, M. V., & Toni, C. G. D. S. (2021). "Melhor fase da vida"? - avaliação do bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Psicologia Argumento*, 39(107), 1022-1042. <https://doi.org/10.7213/psicolargum39.107.A002>
- Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151. <https://doi.org/10.14417/ap.911>
- Soares, A. B., Leme, V. B. R., Nogueira, C. C., Maia, F. A., & Lima, C. A. (2016). Situações interpessoais: O que dizem os estudantes universitários? In A. B. Soares, L. Mourão, & M. M. P. E. Motta (Orgs.), *Estudante universitário brasileiro: Características cognitivas, habilidades relacionais e transição para o mercado de trabalho* (pp. 115-126). Appris Editora.
- Soares, A. K. S., Nascimento, E. F., & Cavalcanti, T. M. (2021). Fenômeno do impostor e perfeccionismo: Avaliando o papel mediador da autoestima. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(1), 116-135. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.59373>
- Vignola, R. C. B. (2013). *Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS): Adaptação e Validação para o Português do Brasil*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Paulo]. <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/48328/dissertac%cc%a7a%cc%83o%20Rose%20sem%20anexos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

Correspondência

Esther de Matos Ireno Marques
Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais -
Campus São João del-Rei

Rua Américo Davim Filho, s/n. - Vila São Paulo - São
João del-Rei, MG, Brasil - CEP 36301-358
Email: esther.marques@ifsudestemg.edu.br



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos
termos de licença Creative Commons.