

OPTIMISMO E STRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

OPTIMISM AND STRESS IN NURSING STUDENTS

Susana Custódio¹, Anabela Pereira² & Graça Seco³

¹Equiparada a Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria - Campus 2 – Morro do Lena - Alto do Vieiro - Apartado 4137 - 2411-901 Leiria – Portugal Contacto: +351 914077910 - susana.custodio@esslei.ipleiria.pt
Doutoranda em Psicologia na Universidade de Aveiro, Portugal
Bolsista da Fundação para a Ciência e a Tecnologia - SFRH/PROTEC/49424/2009

² Universidade de Aveiro, Portugal - anabelapereira@ua.pt

³ Escola Superior de Educação e de Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, Portugal - gseco@eseecs.ipleiria.pt

RESUMO

O optimismo é considerado um recurso pessoal que influencia as respostas do indivíduo ao stresse e que contribui para o seu bem-estar.

Este estudo quantitativo tem como objectivos avaliar o optimismo dos estudantes e verificar a existência de diferenças em função do sexo e do ano de frequência do curso. Pretende-se ainda analisar a relação entre optimismo e percepção de stresse em ensino clínico de Enfermagem (ECE).

Participaram no estudo 1283 estudantes dos quatro anos da licenciatura em Enfermagem de cinco Escolas Superiores de Saúde da região centro de Portugal.

Para avaliar o optimismo utilizou-se uma versão traduzida e adaptada da The Mehrabian Optimism-Pessimism (MOP) Scale (Mehrabian, 1998). Para avaliar a percepção de situações de stresse recorreu-se à Escala de Situações de Stresse em ECE.

Os resultados revelam que o sexo dos estudantes parece não exercer um impacto significativo no nível do optimismo. Porém, constatou-se a existência de diferenças significativas ao nível do optimismo em função do ano do curso. Verificou-se ainda uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre o optimismo e a percepção de situações de stresse.

Importa promover uma atitude optimista que possibilite aos indivíduos lidarem com as situações de stresse de uma forma mais eficaz e positiva.

Palavras-Chave: Optimismo, stresse, ensino clínico, enfermagem

ABSTRACT

Optimism is considered a personnel resource that influences an individual's responses to stress and contributes to well-being.

This quantitative study aims to assess the optimism of students and verify the existence of differences by gender and year of attendance on the course. Other aim is to analyze the relationship between optimism and perception of stress-inducing situations in clinical nursing education (CNE).

A total of 1,283 students from the four years' of degree course in nursing from five Schools of higher education in health care in the central region of Portugal participated in this research.

To assess the optimism we used a translated and adapted version of The Mehrabian Optimism-Pessimism (MOP) Scale (Mehrabian, 1998). To assess the perception of stress-inducing situations we use the *Scale of Stress-Inducing Situations in Clinical Teaching in Nursing*.

The results showed that students' gender seems not to have a significant impact on the level of optimism. The results revealed also the existence of statistically significant differences in optimism depending on the course year attended by the students. It was also found a negative and statistically significant correlation between optimism and the perception of stress-inducing situations.

It is important to promote an optimistic attitude to enable individuals to cope with situations of stress in a more effective and positive.

Keywords: Optimism, stress, clinical education, nursing

1. INTRODUÇÃO

O optimismo refere-se a uma predisposição emocional e cognitiva para sentir e pensar que os aspectos positivos da vida prevalecem sobre os negativos. Neste sentido, os optimistas tendem a acreditar que coisas boas, ao invés de coisas más, estão frequentemente a acontecer-lhes e irão continuar a ocorrer. Pelo contrário, os pessimistas estão geralmente inclinados a perspectivar e a experienciar os acontecimentos presentes e futuros de um modo mais desfavorável (Mehrabian, 1998).

O optimismo disposicional, definido como a expectativa generalizada, relativamente estável, de que resultados positivos ocorrerão em domínios da vida importantes, tem estado associado a um melhor bem-estar físico e psicológico, durante períodos de stresse (Scheier & Carver, 1992). O optimismo tem sido considerado um factor de protecção que contribui para a resiliência no confronto com o stresse (Ben-Zur, 2008; Grote, Bledsoe, Larkin, Lemay & Brown, 2007; Peterson, 2000).

Moos e Schaefer (1993) consideram o optimismo um factor pessoal relativamente estável que influencia a forma como o indivíduo lida com as transições e crises da vida.

Com efeito, o optimismo prediz a adaptação presente e futura a situações de stresse (Karademas, Karvelis & Argyropoulou, 2007).

Os optimistas e os pessimistas diferem na forma como encaram os problemas e os desafios e no modo como lidam com a adversidade (Carver & Scheier, 2002).

A formação inicial em Enfermagem, mais especificamente, em situação de prática clínica, encerra em si, um espaço e tempo propiciador e potencializador do desenvolvimento de capacidades e habilidades conducentes à construção de competências profissionais nos estudantes, futuros enfermeiros (Longarito, 2002). Desta forma, constitui-se como um período único e significativo no processo de desenvolvimento pessoal, académico e profissional.

Os ensinamentos clínicos de Enfermagem (ECE) constituem um espaço e um tempo repleto de desafios e de situações susceptíveis de induzirem stresse nos estudantes. No ECE os estudantes prestam cuidados de enfermagem aos utentes antes de estarem habilitados para tal, sendo este contexto salientado por diversos autores como potencialmente indutor de níveis elevados de stresse (Shipton, 2002; Timmins & Kaliszer, 2002).

Em situações intermédias o stresse é útil porque se torna propulsivo, ou seja, constitui uma fonte de impulso que faz com que um indivíduo tome decisões e resolva problemas,

ajudando-o a melhorar o seu funcionamento e as suas aptidões podendo as situações stressantes constituírem-se como uma oportunidade de aprendizagem. Porém, quando excessivo, pode constituir ocasiões de desgaste pessoal com implicações para a saúde e bem-estar dos indivíduos (Serra, 2002).

Neste sentido, importa que sejam pensadas e operacionalizadas condições para que os ECE sejam percebidos e vivenciados, mais sob a forma de desafio e de benefício e não tanto sob a forma de ameaça.

Um dos factores que tem sido identificado como promotor de adaptação psicossocial às situações de stress é o optimismo (Chemers, Hu & Garcia, 2001).

A investigação tem revelado que o optimismo surge correlacionado negativamente com o stress percebido. Por outro lado, os indivíduos optimistas referem menos sintomas físicos resultantes do stress (Armata & Baldwin, 2008; Baldwin, Chambliss & Towler, 2003).

As diferenças individuais que se verificam na variável de personalidade optimismo parecem desempenhar um papel importante na resposta aos acontecimentos de vida percebidos como stressantes (Crosno, Rinaldo, Black & Kelley, 2009; Scheier, Carver & Bridges, 2001). Neste sentido, importa promover uma atitude optimista que possibilite aos indivíduos lidarem com as situações de stress de uma forma mais eficaz e positiva.

Em diferentes situações de stress, os indivíduos optimistas tendem a referir níveis mais baixos de stress (Nes & Segerstrom, 2006), sugerindo que os optimistas diferem no processo de avaliação primária, ou seja, nas expectativas de resultado que esperam obter em relação a determinado tipo de acontecimento. Chang (1998) constatou que os optimistas e os pessimistas também diferiam na avaliação secundária dos stressores, ou seja, na avaliação dos meios de que dispõem para lidar com a situação, de forma a evitar as consequências prejudiciais ou a antecipar os aspectos benéficos. Os optimistas são mais prováveis de contemplar os seus recursos ou opções para lidarem eficazmente com os stressores.

No respeitante ao efeito do sexo no optimismo a investigação tem evidenciado resultados contraditórios. Alguns estudos não têm encontrado diferenças estatisticamente significativas no nível de optimismo entre rapazes e raparigas, quer do ensino secundário, quer do superior (Huan, Yeo, Ang & Chong, 2006; Peterson & Seligman, 2004). No entanto, outros autores evidenciam a existência de diferenças significativas no optimismo em função do sexo (Batista & Pereira, 2009).

O estudo que se apresenta tem como objectivos avaliar o optimismo dos estudantes e verificar a existência de diferenças em função do sexo e do ano de frequência do curso. Pretende-se ainda analisar a relação entre optimismo e percepção de stress em ensino clínico de Enfermagem (ECE).

2. MÉTODO

2.1. Participantes

Definiram-se como critérios de inclusão na amostra os seguintes: Ser estudante do Curso de Licenciatura em Enfermagem numa Escola Superior de Saúde/Enfermagem pública da zona centro; Ter concluído um ECE no ano lectivo em que se encontrava matriculado; Estar presente no momento de administração do protocolo de investigação e; Participar de livre vontade no estudo.

A amostra do estudo ficou constituída por 1283 estudantes do curso de Licenciatura em Enfermagem, de cinco Escolas Superiores de Saúde da Zona Centro, que tinham concluído o Ensino Clínico em Enfermagem (ECE) no ano lectivo de 2006/2007. Do total da amostra, 1044 estudantes (81.4%) eram do sexo feminino e 239 (18.6%) do sexo masculino. As idades dos participantes variavam entre os 18 e os 38 anos, com uma média de 20.94 anos (DP=2.05).

Relativamente ao ano de frequência do curso, 191 estudantes (14.9%) frequentavam o 1.º ano, 369 (28.8%) eram estudantes do 2.º ano, 438 (34.1%) andavam no 3.º ano e 285 (22.2%) encontravam-se no 4.º ano.

Para 697 dos estudantes (54.3%) da nossa amostra, o ECE foi percebido como stressante.

2.2. Instrumentos

Para a caracterização sócio-demográfica e do ECE, elaborámos um conjunto de questões de resposta fechada e aberta.

Para avaliar o optimismo foi utilizada a Escala de Optimismo-Pessimismo (versão traduzida e adaptada da *The Mehrabian Optimism-Pessimism Scale* - Mehrabian, 1998), constituída por 8 itens num formato de resposta tipo *Likert* de 9 pontos, variando de “concordo totalmente” a “discordo totalmente”, no qual os participantes referem o seu grau de acordo ou desacordo face a cada um dos itens.

A percepção de situações de stresse em ECE foi estudada com recurso à Escala de Stresse em ECE. Trata-se de uma escala constituída por 49 itens, cada um deles traduzindo situações que são susceptíveis de ocorrer no decurso do ECE e de induzir stresse nos estudantes. Os itens são apresentados num formato tipo *Likert* de 5 pontos, em que 1 representa “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”. Pontuações mais altas traduzem uma percepção mais elevada de factores indutores de stresse em ECE. A escala avalia cinco tipos de situações de stresse: orientação em ECE, situações específicas de Enfermagem, avaliação, aspectos pessoais e gestão do tempo e do trabalho.

2.3. Procedimento

Após autorização dos Conselhos Directivos das 5 Escolas Superiores de Saúde da Região Centro solicitámos a colaboração dos estudantes na investigação. Os mesmos foram informados do âmbito, natureza e objectivos do estudo, sendo garantida a confidencialidade dos resultados, o carácter anónimo dos dados recolhidos, bem como a sua participação voluntária no estudo.

Os questionários foram administrados de forma colectiva pelos responsáveis pelos ensinamentos clínicos, na respectiva reunião de avaliação, ou seja, após a conclusão dos ECE, o que aconteceu entre os meses de Junho e Julho de 2007.

Para a análise dos dados recorreremos ao programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 16.0.

Com a finalidade de caracterizar as variáveis em estudo procedemos ao cálculo das medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar o significado estatístico das diferenças entre as médias obtidas para a variável optimismo utilizou-se a análise de variância (ANOVA).

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste ponto apresentam-se e discutem-se os principais resultados tendo presente os objectivos subjacentes ao estudo.

Relativamente ao optimismo dos estudantes, tendo em conta as normas (M=10; DP=12) apresentadas por Mehrabian (1998) constata-se que os estudantes ao nível do optimismo se situam em torno da média (Tabela 1).

Tal resultado possibilita vislumbrar uma implicação prática, quer em contextos escolares, quer em contextos clínicos, em termos de desenvolvimento de intervenções destinadas à promoção de uma perspectiva mais optimistas nos estudantes.

Tabela 1. Mínimos, máximos, média e desvio-padrão da Escala optimismo-pessimismo

n	Mínimo	Máximo	Média	DP
1283	-24.00	32.00	10.24	11.40

Procurámos verificar a influência do sexo dos estudantes no optimismo. Os resultados sistematizados na Tabela 2 evidenciam que o sexo não exerce um impacto estatisticamente significativo no nível de optimismo-pessimismo, ou seja, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no optimismo-pessimismo em função do sexo. Este resultado suporta o encontrado por outras pesquisas no âmbito do optimismo disposicional onde não se verificaram diferenças significativas no nível de optimismo entre rapazes e raparigas do ensino secundário e superior (Huan et al., 2006; Peterson & Seligman, 2004). Mehrabian (1998) autor da escala de optimismo-pessimismo também não constatou a existência de diferenças significativas entre homens e mulheres ao nível do optimismo.

Tabela 2. Médias, desvios-padrão, mínimo e máximo, ANOVA e teste de Levene da Escala de Optimismo-Pessimismo em função do sexo

Sexo	n	Média	DP	Mínimo	Máximo	Homocedasticidade		ANOVA	
						Levene	p	F	p
Masculino	239	11.14	11.15	-24	32	0.056	.813	1.814	.178
Feminino	1044	10.03	11.45	-24	32				

De modo a verificar a existência de diferenças significativas ao nível do optimismo em função do ano de frequência do curso realizou-se uma análise univariada (Tabela 2).

Os resultados da ANOVA permitem constatar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do optimismo-pessimismo em função do ano do curso [F(3, 1279)=4.654, p=.003]. Da análise da Tabela 3 pode-se constatar que os estudantes do 4.º ano (M=12.21; DP=10.69) apresentaram médias estatisticamente superiores aos colegas dos 2.º (M=9.04; DP=11.31) e 3.º anos (M=9.75; DP=11.53).

O ano de frequência do curso parece ser preditor do nível do optimismo sendo os estudantes do 4.º ano os que apresentaram médias mais elevadas comparativamente com os colegas dos restantes anos.

Os estudantes do 4.º ano munidos de uma maior quantidade e profundidade de conhecimentos e competências na prática da Enfermagem estarão mais cientes do ECE e de tudo o que o envolve e estarão melhor adaptados a essa realidade de aprendizagem e como tal estarão menos propensos a avaliar as situações como indutoras de stresse.

É de pressupor que o estudante, paulatinamente, vá adquirindo um maior domínio das técnicas, dos procedimentos e dos conhecimentos e segurança no exercício da sua (futura) prática profissional e, tal o torne mais confiante em si próprio desenvolvendo uma atitude mais optimista.

Tabela 3. Médias, desvios-padrão, mínimos e máximos, ANOVA, teste de Levene e teste Post hoc da Escala Optimismo-Pessimismo em função do ano de frequência do curso

Ano	n	Média	DP	Mínimo	Máximo	Homocedasticidade		ANOVA		
						Levene	p	F	p	Post hoc ^{a)}
1.º ano	191	10.76	11.97	-23	32	1.153	.326	4.654	.003	4º>2º, p=.006
2.º ano	369	9.04	11.31	-24	32					
3.º ano	438	9.75	11.53	-24	32					4º>3º, p=.044
4.º ano	285	12.21	10.69	-19	32					

^{a)} Teste de Sheffé para as comparações Post hoc

De modo a estudar a relação entre o optimismo-pessimismo e a percepção de situações de stresse procedemos ao cálculo do coeficiente de correlação de Pearson.

Da análise da Tabela 4 verifica-se a existência de correlações negativas e estatisticamente significativas entre o optimismo e a percepção de situações de stresse.

Tabela 4. Intercorrelação entre a Escala de Stresse em ECE e a Escala de Optimismo-Pessimismo

	Orientação em ECE	Situações específicas Enfermagem	Avaliação	Aspectos pessoais	Gestão do tempo e do trabalho	Escala Total
Optimismo- r	-.194**	-.221**	-.220**	-.252**	-.164**	-.247**
Pessimismo p	.000	.000	.000	.000	.000	.000

** Correlação significativa a .01 (bicaudal)

Os estudantes que obtiveram pontuações mais elevadas na medida de optimismo referiram significativamente menos percepção de situações de stresse do que os colegas mais pessimistas. Estes resultados são consistentes com os obtidos noutros estudos que evidenciam que o optimismo influencia a experiência de stresse (Armata & Baldwin, 2008; Baldwin et al., 2003; Scheier, 1992).

Os estudantes com um optimismo mais elevado tendem a incidir mais em aspectos positivos e agradáveis do que em aspectos negativos e desagradáveis. Quanto mais optimista mais o indivíduo será capaz de lidar de uma forma adequada com as situações indutoras de stresse. Por outro lado, perspectivam-se a eles próprios como exercendo um maior controlo sobre as circunstâncias que os rodeiam (Mehrabian, 1998). Tais indivíduos possuirão um sentimento de confiança de que as questões irão ser resolvidas de forma bem sucedida e desse modo, terão uma menor probabilidade de experienciar stresse.

O optimismo parece assim desempenhar um efeito protector do stresse (Ben-Zur, 2008; Peterson, 2000; Grote et al., 2007). Ter de lidar com as situações indutoras de stresse implica a adopção de estratégias promotoras de resiliência e a necessidade de se ter uma visão mais optimista das situações (Jardim & Pereira, 2006).

O optimismo, conceptualizado, em termos de diferenças individuais pode influenciar o processo de avaliação cognitiva de um acontecimento stressante (Peterson, 2000). Os estudantes que são confiantes e optimistas poderão perspectivar e avaliar o ambiente e as situações que os rodeiam de uma forma mais favorável e menos ameaçadora. Por outro lado, poderão avaliar-se a si próprios como sendo detentores de recursos intra e/ou interpessoais para fazer face às mesmas (Chemers et al., 2001).

O optimismo pode ser alvo de modificação, quer em virtude dos acontecimentos de vida, quer na sequência do desenvolvimento de intervenções deliberadas.

Deste modo, assegura-se a redução do stresse ao criar contextos de relação do próprio consigo mesmo e com os outros e climas emocionais académicos mais positivos.

4. CONCLUSÃO

Em suma, verificámos que os estudantes da nossa amostra apresentaram níveis moderados de stresse, não se verificando diferenças significativas entre rapazes e raparigas. Os estudantes que frequentavam o 4.º ano foram aqueles que evidenciaram níveis mais elevados de optimismo comparativamente com os colegas dos restantes anos.

Verificou-se igualmente que quanto maior o nível de optimismo menos as situações que ocorreram em contexto de ECE foram percebidas como indutoras de stresse.

O optimismo disposicional parece ajudar os estudantes a lidarem melhor com as situações de stresse fazendo com que eles avaliem as mesmas de uma forma menos ameaçadora.

Os ECE são um contexto de aprendizagem de fulcral importância na formação dos estudantes para o exercício do seu futuro papel profissional. Os mesmos revestem-se de uma miríade de experiências enriquecedoras que permitem implementar na prática os conhecimentos, habilidades, atitudes e competências que os estudantes foram desenvolvendo e (re)construindo ao longo do seu percurso de formação pessoal, social e académico.

Consequentemente, manter um contexto de aprendizagem em ECE positivo reveste-se de extrema importância para assegurar um ambiente de ensino-aprendizagem óptimo.

O optimismo parece constituir um ingrediente fundamental para o bem-estar e para fazer face às situações com as quais os indivíduos se confrontam no seu dia-a-dia. A educação e promoção ao nível da auto-estima e do optimismo poderá ajudar os estudantes a lidarem mais eficazmente com as exigências colocadas pelo seu percurso pessoal, social, académico e profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armata, P. M. & Baldwin, D. R. (2008). Stress, optimism, resiliency, and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis. *Individual Differences Research* 6(2), 123-138.
- Baldwin, D., Chambliss, L. & Towler, K. (2003). Optimism and stress: An african-american college student perspective. *College Student Journal*, 37(2), 276-285.
- Batista, P. & Pereira, H. (2009). Comportamentos de saúde em estudantes do ensino superior: Implicações para a prevenção e promoção da saúde. In F. Simões, M. L. Branco & E. P. Oliveira (Eds.), *Abstracts and papers of icPed'09 - International Conference of Psychology and Education: Practices, Training and Research*. Covilhã: Department of Psychology and Education, University of Beira Interior.
- Ben-Zur, H. (2008). Personal resources of mastery-optimism, and communal support beliefs, as predictors of posttraumatic stress in uprooted Israelis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 295-307.
- Carver, C. S. & Scheier, M. E. (2002). Optimism. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233-240.
- Chemers, M. M., Hu, L. & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Crosno, J. L., Rinaldo, S. B., Black, H. G. & Kelley, S. W. (2009). Half Full or Half Empty: The Role of Optimism in Boundary-Spanning Positions. *Journal of Service Research*, 11(3), 295-309.
- Grote, N. K., Bledsoe, S. E., Larkin, J., Lemay, E. P. & Brown, C. (2007). Stress exposure and depression in disadvantaged women: The protective effects of optimism and perceived control. *Social Work Research*, 31(1), 19-33.
- Huan, V. S., Yeo, L. S., Ang, R. P. & Chong, W. H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress. *Adolescence*, 41(163), 533-546.
- Jardim, J., & Pereira, A. M. S. (2006). *Competências pessoais e sociais - Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Edições ASA.
- Karademas, E. C., Karvelis, S. & Argyropoulou, K. (2007). Stress-related predictors of optimism in breast cancer survivors. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(3), 161.
- Longarito, C. S. (2002). O ensino clínico: A importância da orientação e a construção do saber profissional. *Revista Investigação em Enfermagem*, 5, 26-33.
- Mehrabian, A. (1998). *Manual for the Self Esteem and Optimism-Pessimism Scales*. University of California. Available from Albert Mehrabian, 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA, USA 93940.

- Moos, R. & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). New York: Free Press.
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality & Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Cary, NC, USA: Oxford University Press.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M., Carver, C. & Br, M. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Serra, A. V. (2002). *O stress na vida de todos os dias* (2.^a ed.). Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Shipton, S. P. (2002). The process of seeking stress-care: Coping as experienced by senior baccalaureate nursing students in response to appraised clinical stress. *Journal of Nursing Education*, 41(6), 243-256.
- Timmins, F. & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students - fact-finding sample survey. *Nurse Education Today*, 22, 203-211.