

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA

Camila Gonçalves SILVA[□]
Ellen Caroline Ricci FARUTHE^{□•}
Thiago Henrique Muniz MORILHA^{□**}

RESUMO

A universidade é um ambiente de grandes mudanças que exige certa adaptação do estudante. Com isso, tais mudanças podem ser frustrantes e geradoras de estresse, ansiedade e depressão, entretanto, para auxiliar nesse processo estudantil, cabe ao discente adotar determinadas estratégias de enfrentamento para amenizar o impacto do estresse. O objetivo deste trabalho é identificar as estratégias utilizadas pelos universitários no enfrentamento do estresse no ambiente acadêmico. Realizou-se a pesquisa de revisão integrativa, em plataformas como BVS, Periódicos Capes e Scielo, onde foram encontrados vários artigos e selecionados apenas os que estão relacionados ao assunto em questão, cujos resultados apontam ao surgimento de psicopatologias ao longo da formação do sujeito quando não enfrentadas de forma positiva. Identificou-se algumas maneiras de enfrentamento pelos universitários, como a estratégia de *coping* focado na emoção, a estratégia de *coping* focalizado no problema e a estratégia de *coping* de evitação. Estratégias como busca de apoio social, amizades e suporte familiar, busca da religiosidade, o uso do humor, entre outras são algumas estratégias positivas de enfrentamento que o estudante pode adotar, enquanto, ter estratégias evitativas de ignorar a situação, uso de álcool e drogas, entre outras estão voltadas para estratégias negativas de enfrentamento. Conclui-se realizar programas de apoio psicológico na universidade, como oferecer atendimentos psicológicos emergenciais para os graduandos, além de adicionar uma disciplina na grade curricular a fim de fazer um acolhimento aos alunos para minimizar os impactos do estresse no estudante, auxiliando-o para obter melhores formas de enfrentamento durante a jornada acadêmica.

Palavras-chave: Adaptação acadêmica. Estratégias de enfrentamento. Universidades.

[□] Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – UNIFUNEC, mylla_milita@hotmail.com

^{□•} Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – UNIFUNEC, ellenfaruthe@hotmail.com

^{□**} Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – UNIFUNEC, thiagomorilha3@yahoo.com.br