

A ANSIEDADE NO ENSINO SECUNDÁRIO E NO ENSINO SUPERIOR

Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Metodologias de Investigação em Psicologia II

(2005)

Carla Rocha
Tânia Correia

Licenciadas em Psicologia pela Universidade Católica Portuguesa (Braga, Portugal).
Alunas de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Contactos:
carla.rocha_25@hotmail.com
taniamacorreia@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objectivo avaliar as potenciais diferenças existentes entre os níveis de ansiedade sentidas pelos alunos do ensino superior e do ensino secundário dado que toda a bibliografia consultada dá apenas relevância à ansiedade sentida na altura dos testes e não ao longo do percurso escolar. Participaram neste estudo 30 indivíduos do ensino superior e 30 do ensino secundário de ambos os sexos. Para a realização da presente análise, foi utilizado o teste de ansiedade STAI (Spielberger, Gorush, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983) que mede a ansiedade-estado e a ansiedade-traço. Os resultados obtidos possibilitaram concluir que a ansiedade está presente nos alunos mas, de acordo com as análises efectuadas não parece haver diferenças significativas entre os dois níveis de ensino.

Palavras-chave: Ansiedade, adaptação à faculdade, stress, escola secundária, universidade

INTRODUÇÃO

Há autores como Kaplan e Sadock (1990) que definem a era moderna como a Idade da Ansiedade, associando este facto à agitada dinâmica existencial da modernidade; sociedade industrial, de grande competitividade, e consumismo desenfreado.

A simples participação do indivíduo na sociedade contemporânea já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento da ansiedade. Portanto, viver ansiosamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino comum ao qual todos estamos, de alguma maneira, obrigados.

Com certeza, até por uma questão biológica, podemos dizer que a ansiedade sempre esteve presente na jornada humana desde a caverna até a nave espacial. A novidade é que só agora damos atenção à quantidade, tipos e efeitos dessa ansiedade sobre o organismo e sobre o psiquismo humanos, de acordo com as concepções da prática clínica, da medicina psicossomática e da psiquiatria.

Alguns autores como *Blainey (1980)* observaram que uma ansiedade-estado leve serve como motivador da aprendizagem. Porém, a média ou intensa ansiedade interfere na habilidade do aluno em se concentrar e aprender.

Outros autores como *Brunner & Suddarth (1994)* afirmam que as respostas orgânicas à ansiedade leve determinam o aprendizado; entretanto, à medida que ela aumenta de intensidade, a concentração, o aprendizado e a percepção diminuem ou são distorcidos e a capacidade de receber e processar informações fica alterada ou seja, o funcionamento cognitivo é prejudicado em situações de média e alta ansiedade.

Neste sentido a ansiedade é um sinal de alerta, que adverte sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças; ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, vaga.

A ansiedade prepara o indivíduo para lidar com situações potencialmente danosas, como punições ou privações, ou qualquer ameaça a unidade ou integridade pessoal, tanto física como moral. Desta forma, a ansiedade prepara o organismo a tomar as medidas necessárias para impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos diminuir suas consequências. Portanto a ansiedade é uma reacção natural e necessária para a auto-preservação (Soares, 2000). As reacções de ansiedade normais não precisam ser tratadas por serem naturais e auto-limitadas. No entanto os estados de ansiedade anormais, que constituem síndromes de ansiedade são patológicos e requerem tratamento específico. O transtorno de ansiedade (Cunha, J.; Barraz, A.; Lemos, Rosana; Brenner, M. 1995) generalizada é basicamente uma preocupação ou ansiedade excessivas, ou com motivos injustificáveis ou desproporcionais ao nível de ansiedade observado.

Para que se faça o diagnóstico de ansiedade generalizada é preciso que outros transtornos de ansiedade como o pânico e a fobia social, por exemplo, tenham sido descartados. É preciso que essa ansiedade excessiva dure por mais de seis meses continuamente e precisa ser diferenciada da ansiedade normal.

Segundo Spielberger (1972), Spielberger & Sarason (1975), Spielberger, Gorsuch & Lushene (1979) e Maffei (1992), a ansiedade como um processo, refere-se a uma complexa sequência de eventos cognitivos e afectivos e comportamentais que são despertados por qualquer estímulo que provoque stress. O indivíduo percebe e interpreta a situação causada por este mesmo estímulo de acordo com experiências já vividas. A predisposição individual para se vivenciar a ansiedade é denominada ansiedade-traço, se a circunstância for percebida como não ameaça, o indivíduo reage com ansiedade-estado baixa. Porém, se a circunstância for percebida como ameaçadora, sem objecto de perigo, ou seja, simbólica, inespecífica e antecipada, o indivíduo responde com alta ansiedade-estado. Nesse caso, o indivíduo irá vivenciar imediato aumento na intensidade de um estado emocional caracterizado por tensão, agitação respostas fisiológicas caracterizadas por activação do sistema nervoso autónomo. Estas respostas, denominadas stress, incluem alterações no batimento cardíaco, na respiração e na pressão arterial, inquietação, tremores e aumento da sudorese. A intensidade e duração destes indicadores fisiológicos da ansiedade são determinadas pela maneira como a situação foi percebida, pela persistência da interpretação individual da situação como ameaçadora e, por respostas às situações advindas do auto-conhecimento que permite a convivência com o stress. Quando as situações se repetem frequentemente, o indivíduo desenvolve mecanismos de defesa psicológicos e processos de ajustamento orgânico para minimizar este processo. Entretanto, a ansiedade pode converter-se em um fenómeno desregulado em si mesmo, quando não consegue cumprir a sua função de alarme psicobiológico adaptativo. Nesses casos a ansiedade pode tornar-se uma anomalia que ultrapassa a capacidade adaptativa do próprio indivíduo, tornando-o um estado crónico, um gerador de doença. Portanto a ansiedade é um estado emocional complexo que surge quando o ser humano se vê ameaçado na sua integridade, seja física ou psíquica.

Em suma a ansiedade designa-se por um estado emocional desagradável em que o sujeito se sente tenso, atemorizado e alarmado. É uma vivência de expectativa em relação a um estado afectivo relativamente a algo que ainda não aconteceu e que faz parte do futuro.

Depois de percebido o fenómeno da ansiedade, procuramos no nosso estudo, encontrar diferenças no nível de ansiedade sentido quer por alunos do ensino secundário quer por alunos do ensino superior. Procuramos saber se a ansiedade está presente nos estudantes independentemente do tipo de ensino ministrado, ou mesmo encontrar relações positivas entre sentimentos e a capacidade de aprender ou de realizar tarefas.

METODOLOGIA

Basicamente nesta investigação procura-se dar resposta à pergunta: *Existem diferenças nos níveis de ansiedade dos alunos do ensino secundário e do ensino superior?* Neste estudo as hipóteses centram-se nomeadamente:

- Ho – Não existem diferenças entre os níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário.
- H1 – Espera-se encontrar diferenças nos níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário.

Quanto às *variáveis* em estudo e tendo em conta que a variável dependente é uma característica que é modificada perante a variável independente e que a variável independente são as características que o investigador manipula para ver o seu impacto noutra variável, temos que no presente trabalho a *variável dependente* são os níveis de ansiedade (escala intervalar) e a *variável independente* os dois graus de ensino, o ensino superior e o ensino secundário (escala ordinal).

Em relação às restantes variáveis temos como *variável moderadora* as más notas e exames (escala ordinal) e como *variável parasita* os professores e acontecimentos negativos de vida (escala nominal).

Amostra

Participaram neste estudo 30 alunos do ensino secundário e 30 alunos do ensino superior. No ensino secundário, a amostra foi constituída por 30 alunos, dos quais 9 são do género masculino e 21 do género feminino com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos. No ensino superior, a amostra foi constituída por 30 alunos, dos quais 15 são do género masculino e 15 do género feminino com idades compreendidas entre os 19 e 35 anos. Os indivíduos eram provenientes de universidades e escolas secundárias do distrito de Braga. No quadro 1 apresentam-se com maior detalhe as características da amostra e dos sujeitos que participaram neste estudo.

Instrumentos

Para a análise da ansiedade utilizou-se o inventário de *Spielberger* e colaboradores (1979) – “STAI” por ser considerado completo e ter grande aceitação, além de ser um instrumento versátil e útil para aferição de traço e estado de ansiedade.

O questionário “STAI” é constituído por 40 itens, em que os primeiros 20 itens correspondem à avaliação do estado de ansiedade e os últimos 20 ao traço de ansiedade. As respostas são dadas numa escala tipo Lickert de 4 pontos (1 = “Não”; 2 = “um pouco”; 3 = “mais ou menos”; e 4 = “muito”). No processo de adaptação, para Portugal, deste instrumento, foi retirado um item (21) da escala do traço de ansiedade. Assim, os valores da sub-escala do estado de ansiedade podem variar entre um mínimo de 20 e um máximo de 80.

Quanto às características psicométricas do “STAI” no que concerne à fidelidade foi efectuado um estudo numa amostra de militares, por nível educacional onde se verificou que as escalas de estado de ansiedade e de traço de ansiedade proporcionaram valores de alpha de 0,91 e 0,93, para a escala de estado de ansiedade, em homens e mulheres e respectivamente de 0,89 e 0,89, para a escala de traço de ansiedade, também em homens e mulheres. São valores bastante satisfatórios.

No que diz respeito à validade, mediante o cálculo da correlação item-total corrigido, os resultados são igualmente bons: os valores de correlação na escala de estado de ansiedade oscilam entre 0,35 e 0,70, nos homens, e entre 0,37 e 0,71, nas mulheres; idênticos valores na escala de traço de ansiedade oscilam entre 0,34 e 0,66, nos homens, e entre 0,31 e 0,72 nas mulheres. Estes resultados reforçam a ideia de que a presente forma portuguesa do STAI-Y detém boas qualidades psicométricas.

Procedimentos

A recolha de dados processou-se em dias consecutivos entre 29 de Março e 12 de Abril de 2005 (2 semanas), reservando-se para cada escola seleccionada, o tempo necessário para contactar os alunos nas condições estabelecidas.

Antes da abordagem directa dos alunos, foi elaborada uma lista dos que satisfaziam as condições necessárias, recorrendo-se para esse efeito a listas de alunos com respectivas idades tanto no ensino secundário como no ensino superior. Seguidamente, contactamos com os alunos

do secundário onde fizemos a apresentação do âmbito e da finalidade do estudo solicitando a colaboração pessoal para responder ao questionário “STAI”.

Nestes casos, os alunos eram informados de que a sua participação era estritamente pessoal e voluntária e de que as suas respostas seriam mantidas em absoluto anonimato. Quando o aluno aceitava responder, era-lhe fornecido um exemplar dos questionários de auto-relato e uma esferográfica e dados os esclarecimentos e apoios necessários, embora pontuais.

Preenchidos os questionários, estes eram conferidos, no sentido de se detectar falta de resposta a alguns dos itens, respostas múltiplas ou dúbias, procurando-se, nestas situações, que o aluno revisse a questão (ou questões) em causa.

Este mesmo processo foi executado relativamente ao ensino superior, contudo, desta vez, não nos limitamos a uma única faculdade, mas sim a várias e a diferentes cursos, não se manifestando dúvidas ou dificuldades pelos inquiridos na sua interpretação e resposta.

RESULTADOS

Após a recolha dos dados, estes foram processados no programa de estatística SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 12.0, para o Windows.

Os dados da presente investigação foram dispostos em quadros compostos de distribuição de frequências e, quando adequado, estes foram complementados com a determinação de medidas estatísticas de resumo das variáveis em causa.

Como prova da 1ª hipótese recorreremos ao teste t de significância. Para testar a 2ª hipótese e nas análises exploratórias complementares utilizámos análises de testes Mann-Whitney sendo complementadas com os respectivos gráficos, sempre com o apoio do programa informático de estatística indicado.

Em todos os casos assumiu-se $\alpha = 0.05$ como valor crítico de significância dos resultados dos testes de hipóteses, rejeitando-se a hipótese nula quando esta for inferior àquele valor ($p < 0.05$).

Os resultados apresentados referem-se às análises estatísticas dos dados recolhidos, organizados no sentido de dar resposta às questões de investigação e testar as hipóteses formuladas, como foi dito anteriormente, procurando o emergir dos resultados mais relevantes. São ainda apresentados os resultados relativos às análises exploratórias realizadas.

Quadro 1
Níveis de ansiedade-traço dos alunos do Ensino Superior e Ensino Secundário

Ensino Superior			Ensino Secundário		
CODIGO		Traço	CODIGO		Traço
1		46	31		49
2		43	32		47
3		45	33		41
4		55	34		46
5		37	35		47
6		48	36		45
7		49	37		39
8		50	38		53
9		41	39		42
10		42	40		42
11		40	41		43
12		50	42		44
13		45	43		43
14		43	44		47
15		39	45		44
16		47	46		48
17		47	47		43
18		45	48		47
19		50	49		48
20		45	50		46
21		49	51		47
22		45	52		47
23		52	53		49
24		49	54		48
25		44	55		46
26		44	56		45
27		46	57		46
28		44	58		40
29		44	59		45
30		44	60		43
Total	N	30	Total	N	60

Neste quadro apresentamos os valores obtidos com a aplicação do questionário “STAI” para avaliar ansiedade-traço. Nota-se que o valor mínimo dos alunos do ensino superior verificado ao nível de ansiedade-traço foi 37 e do ensino secundário foi 39. O valor máximo do ensino superior foi 52 e do ensino secundário foi 53.

Quadro 2
Níveis de ansiedade-estado no Ensino Superior e Ensino Secundário

Ensino Superior			Ensino Secundário		
CODIGO		Estado	CODIGO		Estado
1		55	31		52
2		46	32		55
3		48	33		45
4		60	34		53
5		43	35		45
6		55	36		52
7		60	37		51
8		44	38		57
9		47	39		56
10		50	40		48
11		42	41		54
12		54	42		44
13		52	43		53
14		50	44		55
15		52	45		53
16		59	46		54
17		49	47		51
18		50	48		48
19		54	49		55
20		52	50		51
21		60	51		60
22		44	52		57
23		49	53		59
24		58	54		53
25		49	55		54
26		48	56		52
27		48	57		53
28		47	58		52
29		49	59		56
30		48	60		53
Total	N	30	Total	N	30

Neste quadro apresentamos os valores obtidos com a aplicação do questionário “STAI” para avaliar ansiedade-estado. É importante salientar que o valor mínimo do ensino superior foi 42 e no ensino secundário foi 44; assim como o valor máximo em ambos os ensinos foi de 60.

No presente plano de investigação temos como **H₀** – Não existem diferenças entre os níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário e como **H₁** – Espera-se encontrar diferenças nos níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário.

Como prova da 1ª hipótese recorreremos ao teste t de significância.

Quadro 3
Teste t à variável ansiedade-estado e traço

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Estado	3,334	,073	1,719	58	,091	2,03	1,18	-,33	4,40
			1,719	54,542	,091	2,03	1,18	-,34	4,40
Traço	1,342	,251	-,296	58	,768	-,27	,90	-2,07	1,53
			-,296	54,345	,768	-,27	,90	-2,07	1,54

Em relação ao teste t, para testar a hipótese anteriormente referida, com grau de confiança de 95%, a análise mostra que a diferença observada não é significativa nesta dimensão entre a ansiedade-estado e ansiedade-traço, contudo verificamos que a ansiedade-estado aproxima-se da significância estatística, uma vez que o valor desta é de 9%.

Através do teste de Levene's podemos confirmar que parece haver efectivamente uma certa proximidade da ansiedade-estado relativamente à variância com $F=3,334$; $p=0,073$.

Quadro 3
Teste Mann-Whitney à variável género e ansiedade-estado e traço

Ranks

	GÉNERO	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Estado	Masculino	23	30,98	712,50
	Feminino	37	30,20	1117,50
	Total	60		
Traço	Masculino	23	27,96	643,00
	Feminino	37	32,08	1187,00
	Total	60		

Test Statistics ^a

	Estado	Traço
Mann-Whitney U	414,500	367,000
Wilcoxon W	1117,500	643,000
Z	-,168	-,894
Asymp. Sig. (2-tailed)	,867	,372

a. Grouping Variable: GÉNERO

Através da análise do quadro anterior podemos concluir que relativamente à média da ansiedade-estado e traço, tanto no género feminino como no género masculino se situa nos 30.

Quadro 4

Teste Mann-Whitney à variável ansiedade-estado e traço “Alguma vez procurou ajuda de um psicólogo/psiquiatra

Ranks

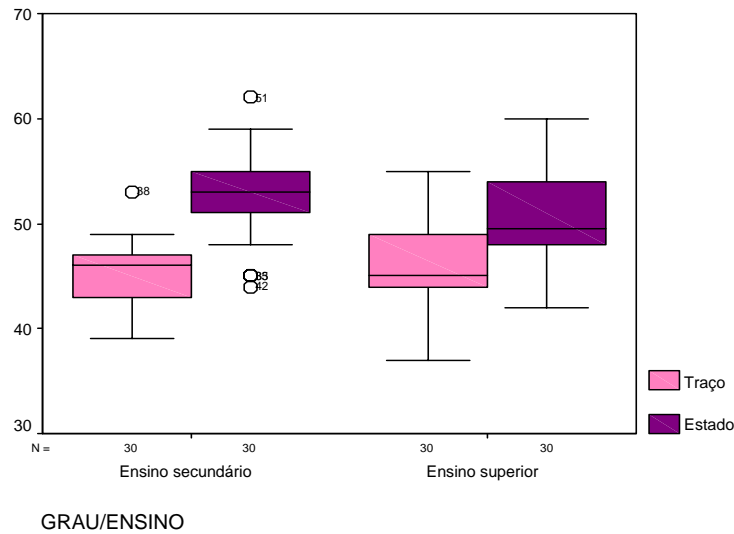
Alguma vez procurou u Psicólogo/psiquiatra?		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Estado	Não	45	31,09	1399,00
	Sim	15	28,73	431,00
	Total	60		
Traço	Não	45	30,88	1389,50
	Sim	15	29,37	440,50
	Total	60		

	Estado	Traço
Mann-Whitney U	311,000	320,500
Wilcoxon W	431,000	440,500
Z	-,454	-,292
Asymp. Sig. (2-tailed)	,650	,771

Procedendo-se à análise da variável ansiedade-estado e traço e se alguma procuraram um psicólogo/ psiquiatra, os resultados evidenciam que apesar de quase 30 % da amostra estudada já ter procurado ajuda de um profissional, a maioria nunca recorreu a este apoio. Esta situação verifica-se em ambos os tipos de ensino, o que revela uma certa homogeneidade entre eles.

Para testar a 2^a hipótese e nas análises exploratórias complementares utilizámos análises de testes Mann-Whitney, sendo complementadas com os respectivos gráficos.

Gráfico 1
Análise exploratória às variáveis grau/ensino e ansiedade-estado e traço



Adicionalmente, no sentido de aprofundar as relações existentes entre a ansiedade-traço e ansiedade-estado, procedemos a análise de algumas variáveis que comprovaram uma vez mais não haver diferenças significativas. Um aspecto interessante é que os resultados da análise parecem evidenciar a existência de uma ansiedade que se mantém ao longo do tempo, embora se verifique um maior nível de ansiedade-estado comparativamente com a ansiedade-estado tanto no ensino superior como no ensino secundário.

Assim, os resultados parecem revelar, contrariando a hipótese formulada, que em termos globais não existem diferenças significativas entre os níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário.

Quadro 5
Teste Mann-Whitney para a variável grau de ensino e a variável “sinto-me nervoso e inquieto”

Ranks

GRAU/ENSINO	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sinto-me nervoso e inquieto Ensino secundário	30	32,10	963,00
Sinto-me nervoso e inquieto Ensino superior	30	28,90	867,00
Total	60		

	Sinto-me nervoso e inquieto
Mann-Whitney U	402,000
Wilcoxon W	867,000
Z	-,849
Asymp. Sig. (2-tailed)	,396

Como se poderá verificar no Quadro 5, após a análise do teste Mann-Whitney concluímos não haver, uma vez mais significância estatística visto que o valor desta é 39%.

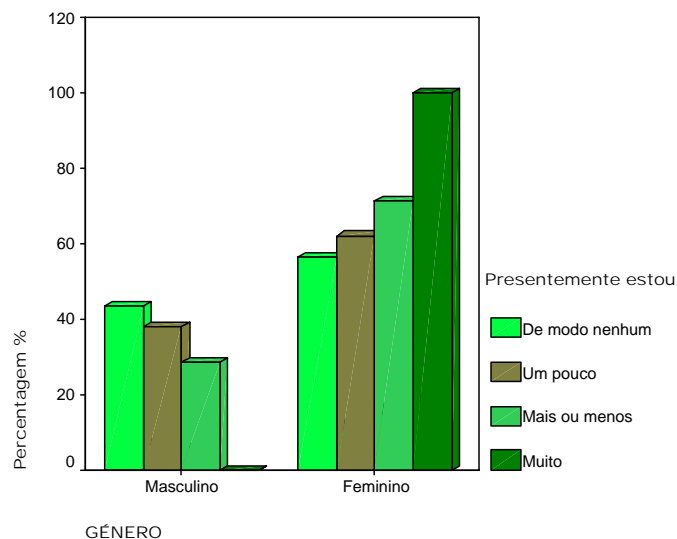
Quadro 6
Teste Wilcoxon para a variável género e idade e a variável “presentemente estou preocupado com coisas más que possam acontecer”

	Presentemente estou preocupado c/ coisas más que possam acontecer - GÉNERO
Z	-6,158 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a.

A análise do teste Wilcoxon mostra que a diferença entre o género é significativa em relação à variável “presentemente estou preocupado...”, visto que o seu valor é 0.000.

Gráfico 2
Análise complementar ao teste Wilcoxon das género e “presentemente estou preocupado...”



Conforme se poderá verificar no gráfico 2, o género feminino, comparativamente com o género masculino, evidenciam níveis significativamente mais elevados de preocupação com coisas más que possam acontecer. Podemos mesmo dizer que o género feminino atinge os 100% de preocupação.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS / CONCLUSÕES

Após a apresentação e análise dos dados obtidos procederemos agora a uma síntese e apreciação crítica desses resultados, confrontando entre si e com o quadro teórico de referência tentando evidenciar os seus significados e implicações.

A discussão dos resultados é organizada sequencialmente de modo a iniciar com as respostas às questões de investigação, em que se incluem os argumentos de confiabilidade e validade do “State-Trait Anxiety Inventory – STAI” –, passando de seguida aos resultados dos testes das hipóteses formuladas e das análises exploratórias levadas a efeito.

Consideramos que a análise de confiabilidade e validade do STAI é um aspecto fundamental pois, tendo sido este inventário utilizado para operacionalizar a variável central e dependente do estudo, o valor dos resultados obtidos, assim como das conclusões deles retiradas, dependem naturalmente das suas qualidades psicométricas e conceptuais.

Relativamente à hipótese formulada prevendo encontrar diferenças nos níveis de ansiedade do ensino superior e do ensino secundário, os resultados da investigação parecem corroborar, indicando que as análises dos testes efectuados não são estatisticamente significantes embora muito próximos da mesma com ($p = .091$) na dimensão estado e ($p = .768$) na dimensão traço, o que nos permite assim aceitar a hipótese nula e rejeitar a hipótese alternativa por nós esperada.

A avaliação dos resultados dos testes das hipóteses formuladas, assim como os das análises exploratórias realizadas não pode deixar de ter em conta alguns factores da investigação realizada, impondo alguma prudência na sua interpretação e generalização. Entre os diversos factores, identificamos em primeiro lugar a proximidade da faixa etária da amostra utilizada e ao período de recolha de dados que não coincidiram com épocas de testes/exames.

Para além disso, em virtude de toda a bibliografia consultada dar apenas relevância à ansiedade sentida na altura dos testes e não ao longo do percurso escolar este estudo torna-se, assim, pioneiro neste campo.

Não obstante, apesar das limitações referidas, foi possível com o estudo visualizar que a ansiedade é um fenómeno que cada vez mais invade o nosso quotidiano e parece estar presente nos estudantes independentemente do tipo de ensino ministrado. Estes resultados são consistentes com a perspectiva de Kaplan e Sadock (1990) que definem a era moderna como a Idade da Ansiedade, associando este facto à agitada dinâmica existencial da modernidade; sociedade industrial, de grande competitividade, e consumismo desenfreado.

Os resultados do estudo levantam, deste modo, novas interrogações e sugerem novas pistas de investigação, como por exemplo “será que o local onde foram efectuados os questionários condicionou os resultados?”, “será que como Kaplan e Sadock (1990) afirmam que vivemos numa

era de ansiedade, os resultados foram influenciados por este factor?”. No mesmo sentido, destaca-se a necessidade de estudar a relação da ansiedade-estado e traço durante vários momentos e não somente num momento. Entre outros aspectos, torna-se evidente a importância de trabalhos futuros na reformulação destas e de outras questões.

Em suma, a principal implicação que se pode retirar dos resultados do nosso estudo é o reforço da ideia de que a ansiedade não é em si um fenómeno patológico; é uma característica da condição eminentemente humana, sendo assim consistente com o conceito que sublinha a ansiedade como uma reacção natural e necessária para a auto-preservação (Soares, 2000). Cumpre um papel biologicamente útil, pois permite desencadear comportamentos adaptativos de diversos tipos (defesa, inibição, ataque, ...). Portanto, de certo modo, dá ritmo à vida. Entretanto a ansiedade pode converter-se num fenómeno desregulador em si mesmo, quando não desempenha a sua função de alarme psicobiológico adaptativo, tornando-se uma doença.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cunha, J.; Barraz, A.; Lemos, Rosana; Brenner, M. (1995). *Notas preliminares de um estudo sobre depressão e ansiedade em estudantes universitários*. Brasil: Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Database: PsycINFO.

Blainey, C.K. (1980) *Anxiety in the undergraduate medical – surgical clinical student*. Journal Nurse Education.

Brunner, L.S. (1994). *Tratado de Enfermagem Médico – Cirúrgico*. Rio de Janeiro: Interamericana.

Coes, M.(1991). *Ansiedade: uma avaliação quantitativa de seus efeitos negativos sobre o desempenho vestibular*. Brasil: Psicologia: teoria e pesquisa, vol. 7.

Cronbach, L.J. (1990). *Essentials of psychological testing (5th edition)*. New York: Harper Collins.

Cruz, J. (1985). *Ansiedade nos testes: o papel do diálogo interno dos estudantes*. Porto: A.P.L.P.

Cruz, J.(1987). *Ansiedade nos testes: Teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. (1988). *Uma abordagem cognitiva e transaccional à ansiedade nos testes e exames escolares*. Braga: Universidade do Minho, Database: PsycINFO.

Cruz, J. (1988). *Ansiedade nos testes, percepção de sucesso e padrões atribucionais dos estudantes universitários*. Porto: J.F.S.A.C. e A.B.O.

Diciopédia 2005, Porto Editora Multimédia

Duarte, D.; Hubner, M. (1999). *Ansiedade, bruxismo e aprendizagem: uma análise comparativa em alunos do 7Th série do ensino fundamental*. Brasil: Universidade Presbiteriana Mackenzie. Database: PsycINFO.

Guilland, R.; Korbes, J.; Hernandez, J. (2000). *Ansiedade, depressão e desempenho escolar na adolescência*. Brasil: Universidade Luterana do Brasil, Aletheia. Database: PsycINFO.

Hunziker, M.H.L.; Saldanha, L; Neuringer, A. (1996). *Behavioral variability in SHR and WKY rats as a function of rearing environment and reinforcement contingency* .

Maffei, E.F. (1992). *Ambiente de professores universitários: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado apresentada no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Soares, I. (2000). *Psicopatologia do Desenvolvimento: Trajectórias (in) Adaptativas ao Longo da Vida*. Coimbra: Quarteto Editora.

“State-Trait Anxiety Inventory – STAI” (Cruz, 1988; Mota, 1996; Spielberger, Gorush, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983).

<https://secure.bibliotecacientificadigital.pt>

www.kluweronline.com

www.nimh.nih.gov/publicat/anxiety.cfm