

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM RESULTANTES DA
FOBIA SOCIAL, EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DO INSTITUTO
SUPERIOR DE ANGOLA, NO ANO ACADÉMICO 2023/2024.**

Autora: Ana Mónica Mascarenhas Gonzaga André

Orientador: Lino Gonzales Henda Capemba, MSc.

Icolo e Bengo, 2025

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM RESULTANTES DA
FOBIA SOCIAL, EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DO INSTITUTO
SUPERIOR DE ANGOLA, NO ANO ACADÉMICO 2023/2024.**

Trabalho de Fim de Curso apresentado ao Instituto Superior de Angola, como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Psicologia, sob a orientação de Lino Gonzales Henda Capemba, MSc.

Autora: Ana Mónica Mascarenhas Gonzaga André

Orientador: Lino Gonzales Henda Capemba, MSc.

Icolo e Bengo, 2025

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM RESULTANTES DA
FOBIA SOCIAL, EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DO INSTITUTO
SUPERIOR DE ANGOLA, NO ANO ACADÉMICO 2023/2024.**

O JÚRI

1- Presidente _____

2- 1º Vogal _____

3- 2º Vogal _____

4- Secretário _____

CLASSIFICAÇÃO: _____

Data da Monografia ____/____/____

DEDICATÓRIA

A minha filha, Ágnes Zolana Gonzaga André.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo fôlego da vida, saúde, protecção e sabedoria.

Aos meus pais, José Pereira Gonzaga Elizabeth Brito Mascarenhas Maria Basília Samuel Gonzaga.

Aos meus irmãos: Ariclones Mascarenhas, Patrícia Mascarenhas e Walter Mascarenhas.

Ao meu esposo: Marcolino Saiombe André.

Aos meus queridos avós: Henrique Brito Mascarenhas (em memória) e Ana António Gomes; António Pereira Gonzaga e Nhuma Deolinda (em memória).

Ao meu orientador Lino Gonzales pela paciência, sabedoria, dedicação, caracter e por fazer parte da realização do meu sonho.

Ao Instituto Superior de Angola, por me receber em 2013 e por me permitir que se fizesse o estudo de campo na mesma Instituição.

Ao colega Bunga Fernando Dias, pela dedicação, paciência e pela entrega sempre que precisei.

Aos professores: Pedro Viegas, Paulo Van-Dúnem e Antonino Feijó.

Estendo os meus agradecimentos a todos que tornaram possível esta pesquisa, a Universidade Católica de Angola, o Instituto Superior Kangonjo, o Centro Don Bosco de Cacuaco.

Aos colegas, amigos, e conhecidos que sempre apoiaram, o meu muito obrigada.

EPÍGRAFE

O medo e a ansiedade são tão normais quanto comer, dormir e respirar. Como precisamos deles para a sobrevivência, seria perigoso eliminar todo medo e ansiedade da vida.

David A. Clark, Aaron T. Beck (2014)

RESUMO

O presente estudo aborda sobre a “dificuldades de aprendizagem resultantes da fobia social, em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola, no ano académico 2023/2024”. É uma pesquisa descritiva e utilizou-se o modelo quantitativo. Respondeu à seguinte pergunta de partida: qual é a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola? Como resposta provisória, postulou-se que a fobia social tem estreita relação com a dificuldade de aprendizagem dos estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola, pois quanto maior for a fobia social do estudante maior será as suas dificuldades em aprender. O objectivo geral proposto foi o de compreender a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola; e os objectivos específicos formulados foram: verificar em que medida a fobia social dificulta a aprendizagem dos estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola; avaliar se a redução ou eliminação da fobia social pode reduzir ou eliminar as dificuldades de aprendizagem nos estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola. A amostra foi composta por 103 estudantes e 10 professores. Chegou-se à conclusão que a fobia social tem significativa relação com as dificuldades de aprendizagem apresentadas pelos estudantes e que eliminando a fobia social melhora a aprendizagem dos estudantes. Sugeriu-se que os professores exercitem as técnicas de redução da fobia social, incentivando os estudantes a participar dos debates em sala de aulas.

Palavras-chave: Dificuldade de Aprendizagem; Resultado; Fobia Social.

ABSTRACT

The present study addresses the "learning difficulty in psychology students of the Superior Institute of Angola, in the academia year 2023/2024." And a descriptive survey and the quantitative model was used. Answered the following questionable: What is the relationship of social phobia with the learning difficulties in psychology students of the Superior Institute of Angola? As a temporary response, it has been postulated that social phobia has close relationship with the difficulty of learning students of psychology students from the Superior Institute of Angola, as the higher the social phobia of the greater student will be his difficulties in learning. The proposed overall objective was to understand the relationship of social phobia with the learning difficulties in psychology students of the Superior Institute of Angola; and the specific objectives formulated were: to verify to what extent social phobia hinders the learning of psychology students of the Superior Institute of Angola; Evaluate whether the reduction or elimination of social phobia can reduce or eliminate the learning difficulties in psychology students of the Superior Institute of Angola. The sample consisted of 103 students and 10 teachers. It was concluded that social phobia has significant relationship with the learning difficulties presented by students and that eliminating social phobia improves student learning. It was suggested that teachers exercise social phobia reduction techniques, encouraging students to participate in classroom debates.

Keyword: Learning difficulty; Result; Social fhobia.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – População e amostra relativa aos estudantes	32
Tabela 2 – Apresentação dos resultados por sexo	33
Tabela 3 – Apresentação dos resultados dos estudantes por ano de frequência	34
Tabela 4 – Apresentação dos professores por sexo	35
Tabela 5 – Fobia social em estudantes	35
Tabela 6 – Influência da fobia social na aprendizagem	36
Tabela 7 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes	36
Tabela 8 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes resultante da fobia social	37
Tabela 9 – Melhoramento da aprendizagem com a eliminação da fobia social	38
Tabela 10 – Fobia social dos estudantes, na visão dos professores	38
Tabela 11 – Influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudantes, na visão dos professores	39
Tabela 12 – Melhoramento da aprendizagem dos estudantes com a redução da fobia social, segundo os professores	39
Tabela 13 – Medidas para eliminação ou redução da fobia social, segundo os professores	40

LISTA DE SIGLAS

APA: American Psychiatric Association

DSM-5: Manual diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5

FS: Fobia Social

H: Hipótese4

H1: Hipótese1

H2: Hipótese2

H3: Hipótese3

ISA: Instituto Superior de Angola

LDA: Learning Disabilities Association of América

NACHC: National Advisory Comimtttee on Handicapped Children

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	7
1.1. Definição dos termos e conceitos	7
1.1.1. Dificuldade de aprendizagem	7
1.1.2. Resultado	7
1.1.3. Fobia social	8
1.2. Fobia social.....	8
1.2.1. Caracterização	8
1.2.2. Fobia social no contexto académico	10
1.2.3. Causas da fobia social.....	12
1.2.3.1. Factores biológicos.....	12
1.2.3.2. Factores familiares	12
1.3. Fobia social e Aprendizagem.....	13
1.3.1 Influência da fobia social na aprendizagem	18
1.3.2. Principais sinais de fobia social em estudantes	20
1.3.3. Fobia social e o aproveitamento académico	21
1.4. Consequências da fobia social.....	24
1.5. Estratégias para a redução da fobia social em estudantes.....	25
CAPÍTULO II: METODOLOGIA DE PESQUISA	28
2.1 Tipo de pesquisa.....	28
2.2 Modelo de abordagem	28
2.3 Nível de estruturação dos métodos	29
2.4 Técnicas de recolha de dados	30
2.5 Instrumentos e procedimentos.....	30
2.6 População e amostra	31

2.1.1. População	31
2.1.2. Amostra	31
2.7 Dificuldades encontradas.....	32
CAPÍTULO III: DISCUSSÃO E RESULTADOS.....	33
3.1 Apresentação e interpretação dos resultados.....	33
3.1.1 Apresentação dos resultados dos estudantes	33
3.1.2 Apresentação dos resultados dos professores	35
3.1.3 Interpretação dos resultados	35
3.1.3.1 Interpretação dos resultados dos estudantes	35
3.2 Discussão dos resultados	41
CONCLUSÃO	44
SUGESTÕES.....	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
APÊNDICE	
ANEXOS	

INTRODUÇÃO

Fobia social (FS), é o terceiro problema de saúde mental mais comum, depois da depressão e do abuso de álcool. É um dos transtornos mais comuns na infância, fazendo a criança se sentir incomodada e/ou com medo em situações nas quais está próxima de outros indivíduos, interagindo ou sendo observada por eles. Confundida pelos leigos como timidez, a FS é muito mais do que isso.

É um tema bastante importante, visto ser um transtorno mental que traz extremo sofrimento e perdas de oportunidades para o indivíduo. Diversas pessoas com FS mudam completamente suas vidas para lidarem com a doença, achando que desta forma evitarão as situações que provocam ansiedade.

Os distúrbios de aprendizagem estão ligados a um grupo de dificuldades pontuais e específicas. São distúrbios caracterizados ou por uma disfunção neurológica, ou por fatores externos. Neste caso, é importante esclarecer que o cérebro tem funções que poderão se organizar de forma qualitativamente diferentes, pois mesmo que o indivíduo não apresente nenhuma questão de ordem física, cognitiva ou emocional, suas dificuldades poderão aparecer de forma focal na interação com determinados aspectos da aprendizagem.

Em relação à dificuldade de aprendizagem, diferentemente dos distúrbios de aprendizagem, é mais abrangente na aquisição de competências relacionadas ao ambiente escolar e que, muitas vezes, impactando na vida social, afetiva e acadêmica do indivíduo.

As dificuldades de aprendizagem estão relacionadas a inúmeros factores do campo pedagógico e que se relacionam, como a interação do aluno com o ambiente escolar e seu estilo de aprendizagem, além de questões emocionais, cognitivas e de seu contexto de vida. Elas geralmente acarretam insucesso escolar e baixa autoestima. E, raramente, podem ser atribuídas a uma única causa.

Actualmente a fobia social é encarada com mais propriedade, já há um conhecimento enorme em várias classes sociais diferente do passado, temos a ciência que já é capaz de explicar desde os sintomas até o tratamento.

Por volta do final da década de 60 a década de 70 o termo dificuldade de aprendizagem começa a ser mais utilizado e descrito devido o surgimento de instituições e grupos norte-americanos que dedicavam seus estudos as crianças que não aprendiam. Instituições/grupos como Learning Disabilities Association of América (LDA), e a National Advisory Committee on Handicapped Children (NACHC) contribuíram para formulação e compreensão do termo.

Dificuldades de aprendizagem são umas das muitas concepções que vem sendo discutidas em pesquisas das ciências humanas. Apesar do baixo número de pesquisas, voltadas para essa temática, acredita-se que através de interesses dos pesquisadores das áreas de educação, psicologia e áreas afins se consigam mostrar, para a sociedade, as definições e problemáticas das dificuldades de aprendizagem.

A fobia social tem sido um transtorno que vem afetando bastante os Universitários, considerando que ensino superior exige muita responsabilidade um bom desempenho acadêmico e um bom Desenvolvimento interpessoal.

No ambiente universitário é importante que o estudante se interaja com os demais colegas, e estar incluso em trabalhos acadêmicos que na maioria das vezes é oral e exige que o estudante exponha suas ideias, até mesmo em estágios aonde é necessário que o mesmo se exponha.

Tais situações geralmente ocorrem no início da formação o que pode gerar para o fóbico social um grande sofrimento excessivo, o que faz com que o aluno se isole se escapando sempre de situações ao qual tenha que se expor gerando assim, uma falta de desenvolvimento no decorrer de sua graduação, gerando prejuízos para o seu crescimento profissional, o que pode gerar o abandono da licenciatura.

Elas geralmente acarretam insucesso escolar e baixa autoestima. E, raramente, podem ser atribuídas a uma única causa. Por essa razão formulou-se, nesta pesquisa, a seguinte pergunta de partida:

Qual é a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola?

- **Hipóteses**

H1: A fobia social tem estreita relação com a dificuldade de aprendizagem dos estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola, pois quanto maior for a fobia social do estudante maior será as suas dificuldades em aprender.

H2: A fobia social dificulta a aprendizagem dos estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola.

H3: A redução ou eliminação da fobia social pode reduzir ou eliminar as dificuldades de aprendizagem nos estudantes de Psicologia do ISA.

H4: Acompanhamento psicológico, psicoeducação, controlo da respiração, incentivo a participação em aulas, promoção de debates e apresentações públicas, mudança de pensamentos negativos e simulação de defesa são algumas das estratégias para a redução ou eliminação da fobia social, em estudantes de Psicologia do ISA.

- **Objectivos**

- **Objectivo Geral**

Compreender a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola.

- **Objectivos Específicos**

1) Verificar em que medida a fobia social dificulta a aprendizagem dos estudantes de psicologia do Instituto Superior de Angola.

2) Avaliar se a redução ou eliminação da fobia social pode reduzir ou eliminar as dificuldades de aprendizagem nos estudantes de Psicologia do ISA

3) Constatar as estratégias necessárias para reduzir ou eliminar a fobia social a fim de eliminar ou reduzir as dificuldades de aprendizagem.

- **Delimitação e limitação**

- a) Delimitação: tendo em conta a complexidade da temática a nossa delimitação decorrerá no Instituto Superior de Angola, no académico de 2023/2024.
- b) Limitação: no que concerne a este ponto, nos limitaremos simplesmente aos estudantes de psicologia e os Professores, a fim de contribuir com respostas que serão colocadas ao longo dos questionários e entrevistas para sustentar a nossa pesquisa acima referida.

- **Justificativa**

Ao longo da formação como estudante de Psicologia do Instituto Superior de Angola, verificou-se com frequência estudantes com dificuldades de apresentarem-se em público, como: fazer leitura, apresentar um trabalho, participar das aulas e reter os conteúdos transmitidos pelos professores.

Por meio das diversas abordagens, este trabalho trará grandes significado para os estudantes, comunidade científica, comunidade académica, os pais, encarregados de educação como: instrução/educação.

Como aspirante do grau de licenciatura em psicologia pretendo aprofundar o conhecimento para melhor compreensão sobre as dificuldades de aprendizagem resultantes da fobia social, aos estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola da seguinte forma:

Visto que alguns estudantes apresentavam fugas fóbicas, tremores, agitação, aceleração do batimento cardíaco, gaguez, transpiração e preocupação excessiva. Alguns recorriam ao uso do álcool e desistências sem grandes razões aparentes e, outros ainda, pediam-nos ajuda para saírem daquela situação.

O nosso contributo para os estudantes com este problema recai sobre tudo, em primeira estância reconhecer as suas dificuldades. Em seguida irei criar um ambiente universitário positivo e de apoio essencial para ajudar os estudantes a se sentirem seguros e confiantes. Onde os Professores devem incentivar uma cultura

de apoio mútuo, onde os estudantes se sintam confortáveis para expressar suas preocupações e busca de ajuda.

Por meio deste trabalho sugiro a comunidade científica, desconstrua as situações fóbicas que muitos estudantes passam, sugiro os mesmos estudantes tenham noções das causas e consequências, e acima de tudo das várias opções de tratamento e estratégias de autoajuda e o tratamento psicológico.

Criar dinâmica com os estudantes, com finalidade o desenvolver a aprendizagens e ultrapassarem as dificuldades que enfrentam.

Para comunidade académica sendo um órgão competente conhecedor do saber deve estar atento com estes estudantes para que o transtorno acarretado não se chegue em fases graves. O estudante passará por situações que terá que falar em público, expondo-se para seus colegas e professores. Além disso, construirá relações de amizade no decorrer de sua trajetória académica, seja pelas situações de sala de aula ou não. Para que isso não aconteça sugiro a promoção de palestras, colóquios e consultas psicológicas de forma mensais a fim de despertar e ajudar estes estudantes.

Para a sociedade em geral deve ter em conta que as pessoas com fobia social apresentam um leque sintomas notáveis tais como a timidez, dificuldade de socializar, medo, insegurança e ansiedade acentuada que comprometem suas actividades diárias. Sem esquecer dos sintomas físicos como sudorese excessiva, tremores e alteração na voz. Pois ao deparar com pessoas do género deve saber lhe dar com ele, a melhor forma a fazer procurar ajudá-los

Acredita-se que com este trabalho os intervenientes do sistema educativo, saberão dar solução quando depararem com esta situação, tais como: quais estratégias de tratamentos, como identificar e, procurar apoio de profissionais qualificados para uma melhor qualidade de vida.

- **Estrutura do trabalho**

O presente trabalho está estruturado em três (3) capítulos, a saber:

- A parte introdutória que esclarece os objectivos da pesquisa e apresenta três capítulos:
- No primeiro capítulo fala-se da fundamentação teórica sobre Dificuldades de Aprendizagem resultantes da Fobia Social;
- Segundo capítulo trata-se sobre a metodologia de pesquisa;
- Terceiro capítulo que se dedicou na apresentação de discussão e resultados;
- Conclusões, sugestões e por fim as referências bibliográficas.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. Definição dos termos e conceitos

1.1.1. Dificuldade de aprendizagem

Segundo Smit e Strick (2012, p. 15) define-se dificuldade de aprendizagem como uma gama de problemas que podem afetar qualquer área do conhecimento do indivíduo e que raramente elas são atribuídas a uma única causa, pois aspectos diferentes podem prejudicar o bom funcionamento do cérebro.

Refere-se aos indivíduos que apresentam desafios para aprender e absorver um novo conhecimento. Isso não significa que o indivíduo é menos capaz, mas sim que ela precisa de mais suporte para ter um ensino-aprendizagem eficaz, sobre tudo no ambiente escolar. (Sampaio 2009).

Uma dificuldade de aprendizagem refere-se a um retardamento, transtorno, ou desenvolvimento lento em um ou mais processos da fala, linguagem, leitura, escrita, aritmética, ou outras áreas escolares, resultantes de um handicap causado por uma possível disfunção cerebral e/ou alteração emocional ou da conduta. Não é o resultado de retardamento mental, de privação sensorial ou fatores culturais e instrucionais” (Gomes, apud Guerra, 2002)

1.1.2. Resultado

Do latim *Re- Saltare* (saltar, bailar). Ou literalmente, os saltos/passos dados antes. Então, podemos dizer que resultado é como um reflexo dos seus passos. (Borelli, 2022)

É um termo que permeia diversos aspectos da vida pessoal e profissional. O mesmo remete ao efeito ou evento. (Priscila, 2023)

No campo da Educação, resultado é o desempenho dos estudantes em avaliações, provas e exames. É a medida do conhecimento adquirido e das habilidades desenvolvidas ao longo de um período de estudo. Os resultados educacionais são utilizados para avaliar a qualidade do ensino, identificar necessidades de melhoria e tomar decisões pedagógicas. (Gama, 2023)

Resultado refere-se à qualificação de um estudante em uma avaliação, ou também a qual se chegou após a resolução de um problema.

1.1.3. Fobia social

A Fobia Social é um transtorno de ansiedade grave, caracterizado pelo medo excessivo e pela elevada ansiedade antecipatória diante de situações a que o indivíduo se sente socialmente exposto (Bossa, 2000)

A Fobia Social é definida no DSM-5 (APA, 2014) como medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Essas situações incluem interações sociais, ser observado e desempenho diante de outros.

É uma doença mental crônica caracterizada pelo medo e pela ansiedade. Ao contrário do que possa parecer, a fobia social não é timidez. Ir a uma simples festa já é o bastante para sofrer com a ansiedade por acreditar que um estranho possa iniciar uma conversa (Fumarmark, 2000).

De acordo o conceito referido acima pelos vários autores levou-me a criar o seguinte conceito: Fobia social é um transtorno de ansiedade que é caracterizado como sendo um medo constante de uma ou mais situações no qual o individuo é submetido a uma exposição e a uma avaliação por parte de outras pessoas, situações estas que o individuo teme em fazer algo ou se comportar de maneira humilhante na frente das demais.

1.2. Fobia social

1.2.1. Caracterização

O DSM-IV-TR-da Associação Psiquiátrica Americana (2002 –p.15), “caracteriza a fobia social como um medo exagerado e constante de uma ou mais circunstâncias sociais ou de desempenho, onde o sujeito pode sentir-se com vergonha ou embaraço, além do medo de ser observado, julgado e humilhado pelos outros”. No DSM –V – (2014 citado por Souza) houve a exclusão do critério do julgamento da fobia social ser excessiva ou irracional. Os temores relacionados à exposição referem-se ao medo do ridículo, dizer tolices, ser notado por outras

peessoas, relacionar-se com estranhos ou pessoas do sexo oposto, estar no centro das atenções, escrever, comer ou beber em público, falar ao telefone e usar banheiros públicos (APA, 2002). Essas situações, quando não podem ser contidas, frequentemente vêm acompanhadas de uma ansiedade exacerbada, com sintomas como palpitação, tremor, rubor, sudorese, tensão muscular e diarreia. São frequentes também, sintomas como medo excessivo de algo ou de uma situação, esquivar-se do objeto temido, ansiedade antecipatória excessiva quando perto do objeto ou situação em questão; inexistência de sintomas ansiosos quando afastado da situação fóbica (Nardi, 2000).

Segundo Picon (2006), os indivíduos fóbicos sociais possuem uma diminuição da qualidade de vida, desistência escolar prematura, ausência de habilidades sociais, desagrado no relacionamento com amigos e lazer, taxa de desemprego alta, presença baixa em universidades e isolamento social do sujeito, nos casos mais graves. Estima-se alta predominância de distúrbio de ansiedade social na população, sendo a fobia social mais dominante o transtorno de ansiedade.

A FS é considerada a terceira patologia mental mais comum, com uma prevalência entre 2 a 15% na adolescência, dependendo dos critérios de diagnóstico utilizados. Habitualmente afeta mais as mulheres e pode ser mais severo nesse grupo, em geral até duas vezes mais prevalente, o que faz desse grupo um alvo interessante para grupos de intervenção. Apresenta um início precoce, com idade média de incidência aos 16 anos, período durante o qual os adolescentes estão em fase de grandes mudanças no estilo de vida, novos amigos, início da vida adulta, ingresso no ensino superior, começo da formação acadêmica, novos objetivos pessoais e profissionais, além de ser um período de grande exigência familiar. Como outros fatores de risco temos a influência genética de forma modesta, fatores comportamentais e cognitivos como exposições e vivências passadas associado a características emocionais e intelectuais específicas.

Desse modo, como o curso da doença tende a ser crônico, de difícil e longo tratamento, o índice de cura é baixo, o que afeta em muito a qualidade de vida, mesmo com o diagnóstico em idades mais precoces em comparação com outras perturbações psiquiátricas. Consequentemente, este paciente tem menos probabilidades de concluir o ensino superior ou de se especializar nas suas

profissões, conduzindo a uma menor taxa de sucesso para esses casos. Adicionalmente, as relações interpessoais estão prejudicadas, assim como os próprios laços familiares e afetivos.

Por último, devido ao somatório destas complicações acrescido das comorbidades com outras patologias psiquiátricas (entre 16,6% e 35,8% dos pacientes com Perturbação Depressiva Maior tem FS), até 22% já apresentaram pelo menos uma tentativa de suicídio.

1.2.2. Fobia social no contexto acadêmico

A Fobia Social (FS) apresenta significativa interferência nas rotinas de trabalho, acadêmicas e sociais. Esse tipo de medo é frequente nas universidades, o estudante passará por várias situações nas quais é preciso falar em público, expor-se para os colegas e professores. O medo de falar em público em estudantes universitários pode transformar-se em um sofrimento muito grande por representar um aspecto bastante valorizado no meio acadêmico.

As exigências acadêmicas de apresentação de trabalhos e seminários em sala de aula, ou mesmo exposição de opiniões em grupo, são bastante frequentes na vida universitária, podendo produzir alto nível de ansiedade (Meens, 2018).

A fobia social pode prejudicar o desenvolvimento do sujeito e interferir de forma negativa no meio acadêmico e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Portanto, a identificação precoce é relevante, para que estratégias de intervenção sejam construídas com intuito de impedir que este transtorno interfira na vida acadêmica; já que sujeitos fóbicos sociais raramente procuram tratamento para este tipo de patologia (Sheeran & Zimmerman, 2004).

Segundo Pereira e Lourenço (2012) a fobia social tem sido um transtorno que vem afetando bastante os Universitários, considerando que ensino superior exige muita responsabilidade um bom desempenho acadêmico e um bom Desenvolvimento interpessoal.

Segundo Figueredo e Barbosa (2008) no ambiente universitário é importante que o aluno se interaja com os demais alunos, e estar incluso em trabalhos

acadêmicos que na maioria das vezes é oral e exige que o aluno exponha suas ideias, até mesmo em estágios aonde é necessário que o mesmo se exponha.

Tais situações geralmente ocorrem no início da graduação o que pode gerar para o fóbico social um grande sofrimento excessivo, o que faz com que o aluno se isole se escapando sempre de situações ao qual tenha que se expor gerando assim, uma falta de desenvolvimento no decorrer de sua graduação, gerando prejuízos para o seu crescimento profissional, o que pode gerar o abandono da graduação (Furmark, 2000; Figueredo & Barbosa, 2008).

Sampaio (2009) investigaram a relação existente entre o processo cognitivo e a ansiedade social, em um grupo de estudantes Universitários que apresentavam alto e baixo nível de ansiedade social. E segundo os autores indivíduos com maior nível de ansiedade consegue identificar com maior clareza os seus pensamentos negativos de forma antecipatória de que iram ter um péssimo desempenho frente a uma actividade que envolva a interação social.

Sampaio (2009) pediram para que cada um do grupo apresentasse um discurso para uma plateia e que transmitisse uma boa impressão e segurança, e depois do discurso era perguntado para cada um dos participantes o quanto se sentiram ansiosos, e quanto se sentiram seguros na apresentação, os resultados foram o seguinte; Universitários com alto nível de ansiedade frente a apresentação, apresentaram mais pensamentos negativos elevados e antes das apresentações apresentaram sensações de desconforto.

Segundo Sampaio (2009) estes universitários estavam mais preocupados em passar uma boa impressão e demonstrar segurança, ao invés de se preocuparem em ter uma boa apresentação e pensar no que poderia dar errado, eles ficam ainda mais ansiosos. Os Universitários têm um medo excessivo de avaliação e de críticas em apresentações de seminários e trabalhos acadêmicos, que chegam a avaliar o seu comportamento de forma negativa, o que leva a evitação destas situações, reforçando assim o comportamento de esquiva, acreditando que as pessoas estão em constante alerta em relação aos seus desempenhos (Mululo, Menezes, Fontenelle, Versian, 2009).

Foram observados alguns sintomas ocasionados pela fobia social em Universitários que podem ser caracterizados pelo medo excessivo, desconforto físico e emocional antes de alguma interação social ou durante, e principalmente nas apresentações de trabalhos, tal problema pode ocasionar uma dificuldade de concentração, muito medo causando um tremor físico e outros sintomas a mais que prejudicam o funcionamento cognitivo dos Universitários (Stein, 2008).

De toda forma, a constatação desses factos aponta para a necessidade de elaborar formas de identificação do transtorno para auxiliar a essa população específica, visto que a fobia social pode prejudicar o desempenho acadêmico.

1.2.3. Causas da fobia social

1.2.3.1. Factores biológicos

Quanto às causas da FS, a literatura psiquiátrica tem tendência em enfatizar as causas genéticas e biológicas. Uma amígdala hiperfuncionante parece poder estar envolvida em alguns distúrbios de ansiedade pois é a estrutura relacionada com a resposta de alarme e recebe a informação antes de chegar ao córtex cerebral, responsável pela assimilação cognitiva (Furmark et al., 2002). Outras hipóteses são a de existir uma disfunção serotoninérgica, dopaminérgica, noradrenérgica ou um aumento da actividade do Sistema Nervoso Simpático.

Como já foi falado anteriormente, esta patologia pode estar associada a níveis plasmáticos alterados de estrogénios, progesterona e cortisol (Nardi, 2000).

1.2.3.2. Factores familiares

Uma questão importante é a de saber qual o papel do meio familiar, nomeadamente dos pais, no aparecimento de fobia social nos filhos. Está descrito que a educação dada e a interacção pais-filhos é importante com um ambiente disfuncional familiar a ter relação com o aumento de probabilidade de ter doença. Sabe-se que os pais com distúrbios ansiosos apresentam maiores níveis de stress e maior preocupação acerca dos filhos e das suas actividades, exercendo um efeito negativo e inibindo o comportamento destes e a sua socialização. Isso leva a predisposição para comportamentos ansiosos no futuro. A aprendizagem por

observação e imitação dos modelos, que neste caso são os pais, também pode ser importante (Knappe et al., 2009).

Experiências sociais traumáticas que despertem medo ou ansiedade elevada podem conduzir ao desenvolvimento de fobia através do condicionamento clássico. Para além disso, essa relação familiar pode ser vista na perspectiva de contacto com adultos com distúrbios ansiosos, de acordo com a teoria de aprendizagem social (Pinto Gouveia, 2000).

A identificação dos factores de risco familiares poderá indicar alvos potenciais para implementação de programas de prevenção para a FS, intervindo mais precocemente, alterando assim quer a incidência, quer o curso ou sequelas desta patologia nos vários membros da família (Knappe et al., 2009).

Muitos autores defendem que a única forma hereditária é o subtipo generalizado, podendo os dois subtipos estar associados a diferentes traços genéticos.

Terá também alguma relação com o distúrbio de personalidade evitante, que se acredita que tenha também uma base familiar (Walsh, 2002).

1.3. Fobia social e Aprendizagem

A aprendizagem é o resultado da estimulação do ambiente sobre o indivíduo, abrange os hábitos que formamos, os aspectos de nossa vida afetiva, a assimilação de valores culturais. Enfim, a aprendizagem se refere a aspectos funcionais que são amadurecidas por meio da estimulação recebida pelo indivíduo ao longo de sua vida. (APA, 2002)

O processo de ensino aprendizagem é em sua natureza complexa e permeada por fatores políticos, econômicos, culturais e sociais. Partindo deste pressuposto, destacam-se algumas categorias fundamentais que são importantes no processo de aprendizagem, como o Empirismo ou Ambientalismo, onde o professor é o centro do processo de aprendizagem, que organiza as informações do meio externo para serem interligadas pelos alunos, assim estes se tornam apenas receptores de informações. (Pinto Gouveia, 2000)

O medo de acordo com uma perspectiva evolucionista é estudado como resposta normal do organismo frente a contextos de perigo a que se encontra exposto. Estes perigos podem ser ameaças ao bem estar, à integridade física ou a sobrevivência, entretanto, eles podem ser reais ou potenciais, isto é, real se existe uma situação de perigo a sobrevivência e potencial se existe um componente de incerteza. Assim pode-se definir a ameaça real como medo e a potencial como ansiedade (Pinto Gouveia, 2000). Ansiedade é um respondente biológico do ser humano que antecede momentos de perigo imaginário, que se caracteriza por sensações corporais como taquicardia, transpiração, tensão muscular, boca seca, entre outros (Falcone, 2001).

É um estado de alerta do organismo, selecionado pela evolução da espécie. No caso da fobia social as respostas de emergência surgem para proteger o organismo de uma ameaça subjetiva percebida e que apenas potencialmente podem se tornar reais.

No DSM-IV a Fobia Social é definida como um medo marcante e persistente de uma ou mais situações sociais ou de desempenho, em que a pessoa está exposta a desconhecidos ou a avaliação dos outros e teme demonstrar ansiedade, agir de modo humilhante ou embaraçante.

A fobia social muitas vezes leva a limitação funcional grave, nas áreas de educação, emprego e nos relacionamentos sociais e familiares. O impacto negativo da ansiedade social no desenvolvimento normal reflete no baixo desempenho educacional. O medo de interação com pequenos grupos na escola limita o desempenho dos alunos e restringe o desenvolvimento de seu potencial educacional. Uma proporção dos casos de recusa à escola bem como de seu abandono precoce pode ser atribuído a este transtorno (Hetem & Graeff, 2004).

As actividades académicas de apresentação de trabalhos, seminários em sala de aula ou mesmo em expor opiniões em grupo, são frequentes na vida universitária, podem constituir praticas coercitivas sob controle aversivo que são geradoras de ansiedade excessiva (Oliveira & Duarte, 2004).

Os reforçadores usados pelas escolas consistem em boas notas, promoções, títulos, diplomas, todos associados com a aprovação. E ainda o professor pode punir com a retirada de aprovação ou afeição, definindo assim uma forma de controle aversivo (Oliveira & Duarte, 2004). O comportamento reforçado por meio da mediação de outras pessoas faz a diferença de muitas maneiras de comportamento reforçado pelo ambiente mecânico.

O reforço social varia de momento para momento dependendo da condição do agente reforçador (Skinner, 2000). Portanto, o professor é um mediador do comportamento reforçador no ambiente acadêmico.

Os sintomas da fobia social constituem uma resposta condicionada adquirida por meio da associação entre o objeto fóbico (o estímulo condicionado) e uma experiência aversiva, sendo que a experiência pode ser direta, por observação ou por regras (transmissão de informações). Assim instalada, a evitação da situação fóbica impede ou reduz a ansiedade condicionada, reforçando consequentemente o comportamento evitativo, portanto este reforço negativo mantém a ansiedade. (Sampaio, 2009)

Um aspecto característico da Fobia Social é o temor da avaliação negativa por parte dos demais e normalmente o comportamento se deteriora somente quando outras pessoas podem estar observando, ou seja, em situações públicas. Algumas situações sociais mais temidas pelos sujeitos com Fobia Social são: iniciar ou manter conversações; apresentar trabalhos, ir a uma festa, comportar-se assertivamente; telefonar; devolver produto à loja onde comprou; comer/beber em público; ficar com alguém (no sentido sexual); ir a banheiros públicos.

Quando uma pessoa espera sentir-se incômoda em um encontro social, com medo de enfrentar e com dificuldades para lembrar do que deseja falar, pode ter excessiva atenção nas interações públicas e desviar o foco da tarefa a ser exercida. Isto pode aumentar os respondentes. Com tantas sensações corporais, altera-se a espontaneidade na interação e consequentemente aumenta a probabilidade de que a tarefa de 'dizer algo para alguém' seja comprometida, acontecendo a frustração esperada. Assim, ele avalia inadequadamente suas próprias experiências, o que muitas vezes acaba funcionando como profecia autorrealizadora. A partir dessas

situações o sujeito promove ativação emocional e passa a desenvolver um padrão de comportamentos evitativos (Falcone, 2001).

A presença de um transtorno de ansiedade pode vir acompanhado da ocorrência de outros, como depressão, abuso de álcool e de ansiolíticos, ataques de pânico, transtorno evitativo de personalidade (em casos mais graves) (Falcone, 2001).

Segundo Falcone (2001) a etiologia da Fobia Social é multifatorial, pode ter sua influência genética, mas as experiências de aprendizagem direta ou por comportamentos verbais são cruciais para favorecer a ocorrência do problema. O transtorno de Fobia Social pode começar a se manifestar na infância, mas outros autores afirmam que o transtorno tem ênfase na adolescência, pois é o momento em que os medos sociais começam a ser encontrados em contextos em que o controle das situações são incertos ou tem de ser estabelecido.

Existem diversos tipos de aprendizagem, consubstanciadas nas mais variadas actividades da vida humana. Algumas aprendizagens se dão desde os primeiros anos de vida e estão vinculadas ao cotidiano da pessoa, como: sentar, andar, falar, identificar e pegar objetos, comer sozinha etc. Outras acontecem de forma sistemática em instituições próprias, como a escola.

Estas aprendizagens estão relacionadas ao desenvolvimento da sociedade que, ao longo dos tempos e de acordo com as diferentes culturas, define o que os indivíduos devem saber nas várias áreas do conhecimento humano.

A aprendizagem é um processo crucial no desenvolvimento do homem (Vygotsky, 2007), como espécie e como ser que, ao longo de milhares de anos, avançou de uma realidade primitiva para construir civilizações, descobrir importantes conhecimentos científicos, viver novas formas de interações sociais, tornando mais complexos a si mesmo e ao mundo ao seu redor.

Apoiados em estudos da neurobiologia, Walsh (2002), ressaltam que, dada a plasticidade do cérebro e a possibilidade de milhares de sinapses, isto é, a conexão entre os neurônios, as diversas situações de aprendizagem modificam as capacidades cognitivas e cerebrais. Estas, por sua vez, ampliam nossa capacidade

de aprendizagem, de produção de bens, de recursos e de relações, ou ainda, de transformações e adaptações permanentes.

Deste modo, para os autores “todo ser humano quer aprender a vida inteira, desde o momento em que nasce” (p. 13), o que aporta ao aprender o status de qualidade humana fundamental.

Embora a aprendizagem se dê também nas demais espécies animais, desde insetos até primatas, é o ser humano aquele que possui capacidades de aprendizagens mais complexas, desenvolvidas e com maior flexibilidade (Pozo e Juan, 2002). Graças à aprendizagem, apropriamo-nos da cultura e nos tornamos parte dela. Por conseguinte, sua relevância social merece ser assinalada.

Afinal, em todos os campos da vida humana, especialmente no que se refere à educação, os fracassos e os êxitos na aprendizagem têm repercussões importantes no desenvolvimento individual e coletivo de um povo.

A aprendizagem se produz nos mais variados contextos, seja em situações formais ou informais, de forma planejada ou espontânea. Por conseguinte, é diversificada e contínua, isto é, estamos o tempo todo em situações que nos colocam como aprendizes ao longo da vida. Múltiplas aprendizagens vão surgindo e sendo incorporadas àquelas já existentes, permitindo a emergência de novas visões, novos comportamentos, sentimentos e novas ideias (Gomes, apud Guerra, 2002).

O trecho do poema de Lelis et al. (2020) ilustra essa característica humana de transformação, redesenhando permanentemente seu traçado na história:

Traça a reta e a curva, a quebrada e a sinuosa. Tudo é preciso. De tudo viverás. (...) Traçarás perspectivas, projetarás estruturas. Número, ritmo, distância, dimensão. Tens os teus olhos, o teu pulso, a tua memória. Construirás os labirintos impermanentes que sucessivamente habitarás. Todos os dias estarás refazendo o teu desenho. Não te fatigues logo. Tens trabalho para toda a vida (p. 182).

Como não aprendemos da mesma forma, vamos desenvolvendo diferentes estratégias de aprendizagem, que nos permitem o envolvimento activo com o objeto do conhecimento. Estas estratégias, segundo Pozo e Juan (2002) são sistemas

conscientes de decisões que o aprendiz toma, mediados por instrumentos simbólicos, como a linguagem, o pensamento e outros processos psicológicos que serão abordados neste livro.

Podemos dizer ainda que são as ferramentas do pensamento, espontâneas ou intencionais, postas em movimento pelo indivíduo para atingir seus objetivos e suas metas de aprendizagem, como, por exemplo, um aluno, ao estudar ciências necessitará definir estratégias, como classificar, analisar, identificar, organizar, sintetizar etc.

Conhecer o modo como os alunos constroem, elaboram e dão significado aos seus conhecimentos ajuda o professor a orientar sua prática pedagógica, respeitando as subjetividades dos alunos com seus níveis, ritmos e suas singularidades. Até, porque as estratégias utilizadas por eles para aprender estão relacionadas com a qualidade e a autonomia no aprendizado.

1.3.1 Influência da fobia social na aprendizagem

Na percepção de Reis, Miranda e Freitas (2017), o impacto acadêmico com universitários pode acontecer em qualquer curso, porém, os cursos que são noturnos têm mais prevalência, pois os estudantes precisam conciliar seu tempo de estudo com o trabalho e a Universidade.

Segundo Silva et al. (2022), durante o período lectivo, existe o processo de comprovação das habilidades e competências do aluno. Para isso, o discente precisa passar por algumas etapas dentro da instituição que são: avaliações e provas. Esta é a estratégia utilizada para identificar o avanço ou não do universitário.

Seguindo a mesma linha de pensamento, afirma-se que é preciso identificar as competências dos alunos. Dessa forma, são realizadas avaliações que certificam que o aluno está adquirindo conhecimento, aprendizagem e, portanto, pode ser aprovado na disciplina (Reis; Miranda; Freitas, 2017).

Destarte, no contexto acadêmico, as provas, testes ou avaliações acabam sendo utilizadas para analisar o cumprimento das actividades escolares dos universitários, além de actuar como critério de aprovação curricular (Silva et al.,

2022) ligado à esta pressão que os universitários são expostos diariamente, acredita-se que o “desempenho acadêmico, por sua vez, está relacionado à capacidade do aluno de manter e reproduzir o que foi aprendido” (Reis; Miranda; Freitas, 2017, p. 321).

Segundo Reis; Miranda; Freitas, (2017) entretanto, ao ingressar na Universidade haverá diversas adaptações e mudanças na vida dos estudantes, que quando ingressam no âmbito acadêmico acabam passando por novos desafios, influenciando, de alguma forma, o rendimento acadêmico dos mesmos.

Segundo Silva et al. (2022, b), a fobia social em contextos acadêmicos avaliativos configura-se como um fenômeno situacional, podendo ter diferentes termos, como ansiedade do teste, de avaliação ou da prova.

Para Polese, Bortoluzzi e Antonelli (2019, p. 6) entende-se então que “captar e entender determinado conteúdo que, até então, era desconhecido, ou seja, dependendo da forma como o conteúdo é transmitido ao acadêmico e as habilidades de assimilação que possui, seu rendimento pode melhorar ou piorar”.

Na sequência, Barbosa et al. (2022) afirmam que ocorre a curiosidade e necessidade de qualquer pessoa na busca por experiência em diversas áreas, porque torna-se visível identificar seus pontos positivos que podem levar ao sucesso e, por vezes os pontos negativos que podem tornar-se em fracasso.

Isso pode ocorrer em diversas situações, como profissional, acadêmica e pessoal adquirindo conhecimento sobre ambiente inserido.

Ainda, Silva et al. (2022) constata que, em decorrência da evitação de determinadas situações sociais, sendo momentânea ou frequente, elas podem acabar sendo entendidas como crônicas ou que não funcionam da maneira como deveriam ocorrer. Assim, os efeitos da ansiedade podem gerar bloqueios, não conseguindo executar o que lhe é proposto.

Em seguida, Costa et al. (2022) destacam que quando o indivíduo possui a capacidade de conseguir lidar e avaliar suas próprias emoções com relação às outras pessoas, isto influencia em todos aspectos sociais incluindo o familiar.

Sendo assim, Vieira, Santos e Lunkes (2020) apontam que ocorre a imposição de qualidade de desempenho de si próprio e também dos outros indivíduos.

Dessa maneira, pode impactar tanto positivamente quanto negativamente no desempenho acadêmico de cada pessoa. Muito se discute sobre o desempenho acadêmico “a qualidade do ensino torna-se tema de interesse para fomentar níveis adequados de qualificações e capacidades profissionais, passando por critérios de avaliação institucional” (Santos et al., 2020, p. 194).

Logo, Haveroth, Santo e Cunha (2019, p. 177) afirmam que para o “entendimento como um todo favorecem uma compreensão mais aprofundada de como os alunos estão se desenvolvendo, do desempenho acadêmico do curso, oportunando discussões para melhorias do processo educacional”.

Então, para os autores Lelis et al. (2020) e Lima et al. (2021), na contemporaneidade, é de extrema importância a criação de mecanismos que possam auxiliar as instituições a lidar com a FS. Ao realizar uma análise, com intuito de buscar estratégias para identificar os estudantes que estão passando por situações de risco e um possível agravamento em sua saúde mental, é preciso estabelecer medidas de apoio e suporte de controle aos estudantes quando necessário, com intuito em amenizar os resultados da fobia.

1.3.2. Principais sinais de fobia social em estudantes

Segundo Walsh, (2002) a FS é responsável pelo aparecimento de tremor, rubor, sudorese, tensão muscular, urgência de micção, palpitações cardíacas, presença de medo excessivo e persistente de situações nas quais a pessoa julga estar exposta à avaliação de terceiros; o indivíduo sente vergonha ou se comporta de maneira que pode prejudicar seu desempenho acadêmico, social e ocupacional, boca seca, choro constante, irritabilidade, mutismo seletivo, recusa escolar. disfagia e hipervigilância, pode existir aumento da frequência cardíaca, sendo esta mais comum no subtipo específico e estando associada a uma resposta de medo específica com mobilização para o evitamento físico e escape com ativação do sistema nervoso simpático e sistema cardiovascular.

Alguns autores apontam também para um possível aumento da pressão arterial sistólica existe um estudo que aponta para diminuição da frequência cardíaca, embora os resultados apresentados tenham sido influenciados pela toma de antidepressivos pelos participantes (Licht et al., 2009).

A sintomatologia existente nesta patologia pode também ocorrer de maneira transitória devido a abuso de substâncias, síndrome de abstinência ou na doença de Parkinson (Licht et al., 2009).

A timidez transitória, retraimento social e temores à crítica social são características comuns dessa fase do desenvolvimento. Portanto, para ser considerada patológica, é necessário que sejam avaliados: o nível de sofrimento incapacitante e a duração do sintoma (Pinto Gouveia, 2000).

Em sua maioria, os transtornos de fobia social se iniciam na adolescência, principalmente nos casos de fobias específicas, como FS. O início dos sinais ocorre na infância.

1.3.3. Fobia social e o aproveitamento acadêmico

Segundo Corbucci (2017) o desempenho dos alunos faz parte da sua trajetória estudantil. Este modelo de avaliação também ocorre nas instituições de ensino superior. A avaliação da grande parte das instituições de ensino, mesmo que seja uma tarefa complexa, se dá através de três indicadores: infraestrutura, corpo docente e corpo discente.

Corbucci (2017) ressalta a importância do corpo discente como instrumento de avaliação, mesmo que a aplicação necessite de mais eficiência e não seja apenas por meio de testes padronizados, aplicados no final do curso.

Com relação à infraestrutura e o corpo docente, por mais que sejam considerados requisitos, não são suficientes para atestar essa verificação, visto que é necessário analisar o desempenho dos acadêmicos por oferecer uma aproximação mais precisa do que seria um ensino de qualidade. Em tese, somente unindo os três indicadores citados acima é que se pode verificar de uma forma mais precisa a comparação de desempenho entre instituições.

O desempenho acadêmico e o mercado de trabalho estão entre os vários aspectos que existem poucos estudos mais aprofundados durante a graduação, justamente por serem estudos de difícil avaliação nas instituições. Pode-se dizer que estes indicadores são de extrema importância para a formação do senso de competência dos estudantes, o que reflete o seu desempenho acadêmico, para a construção de seus projetos profissionais e para atingir os objetivos na transferência da universidade para o mercado de trabalho.

Em relação ao desempenho acadêmico, a maneira como ele é avaliado depende de cada instituição, disciplina ou curso e vale ressaltar que não necessariamente remete-se somente às notas ou percentuais das avaliações dos alunos embora esta seja a avaliação mais utilizada. (Bardagi; Hutz, 2012)

Em um estudo realizado por Garbanzo (2014), verificou-se que o desempenho acadêmico dos alunos está entre uma das ferramentas mais eficazes para avaliação das instituições de educação. Nas avaliações de desempenho acadêmico, muitas vezes se constata que questões econômicas exercem influência, mas também, em maior grau, se verificam variáveis como as questões sociais, econômicas, pessoais e institucionais. Notando-se então, que o desempenho acadêmico tem um forte impacto nos projetos de cada um, além de refletir no campo institucional e na própria projeção pessoal (Garbanzo, 2014).

Conforme até aqui percebido, verificou-se a importância do desempenho acadêmico nas instituições de ensino, uma vez que o desempenho conta como uma das mais eficientes ferramentas de avaliação. Porém, não pode ser considerado o único método avaliativo (Corbucci, 2017; Bardagi; Hutz, 2012).

Gomes e Benevides (2013), Barahona (2014) e Meens (2018), ressaltam a existência de outros factores que devem ser observados, visto que influência no desempenho acadêmico.

Barahona (2014) e Garbanzo (2014) vão mais além, destacando que o desempenho acadêmico dos estudantes é considerado multifatorial por envolver múltiplas causas.

Para Gomes e Benevides (2013), tanto as habilidades sociais como as expectativas acadêmicas, são condições que influenciam no desempenho acadêmico dos alunos. Segundo Barahona (2014), existem duas áreas que podem ter dado origem aos fatores associados ao desempenho acadêmico dos estudantes do ensino superior. A primeira são os determinantes pessoais que compreendem as aptidões e intelectualidade do aluno, as frequências em aula, sexo e o grau de acessibilidade à universidade. A segunda diz respeito aos determinantes sociais que incluem o ambiente familiar, as condições demográficas, escolaridade dos pais e o contexto socioeconômico.

Já para Meens (2018), um factor que está relacionado expressivamente com o desempenho acadêmico dos alunos no seu primeiro ano do ensino superior, é a motivação. A ansiedade é uma característica também presente na vida de universitários.

Medeiros e Bittencourt (2017) constataram que o estresse sofrido na graduação é um dos determinantes para o surgimento da ansiedade em estudantes universitários. Grande parte dos universitários apresentam sintomas psicológicos, em parte, decorrentes das dificuldades de adaptação e predominantemente, as mulheres são quem apresentam o maior nível de aspectos de ansiedade em todos os graus. Dando ênfase à teoria do DSM-V, que identifica também esse alto nível apresentado no sexo feminino.

Estudantes com alto índice de ansiedade são os que obtêm notas mais baixas, apresentando mau desempenho em exames e actividades, falta de interesse (Vitasari et al., 2010), além de apresentarem situações de estresse manifestadas quando estão ansiosos e que acabam refletindo no desempenho acadêmico (Vieira; Pinto, 2017).

Se houver um bom entendimento dessas causas associadas ao desempenho acadêmico, as universidades poderiam criar políticas que poderiam fornecer uma melhor qualidade aos estudantes de graduação (Barahona, 2014; Garbanzo, 2014).

1.4. Consequências da fobia social

As consequências de tal transtorno, como questionar a própria capacidade para a realização profissional e acadêmica, podem fazer com que o indivíduo venha a desistir do trabalho ou estudo em virtude da fobia gerada em tais contextos, que prejudica seu desempenho (Barlow & Durand, 2008).

Nesse sentido, estudiosos têm focado seu interesse na caracterização prévia do repertório de habilidades sociais dos indivíduos em geral e, especialmente, em indivíduos com altos níveis de fobia social, a fim de propor programas de tratamento eficazes que atendam mais directa e objectivamente suas demandas pessoais e interpessoais, visto que a ansiedade atrapalha seu desempenho nas atividades (Angélico, Crippa & Loureiro, 2013).

É importante que se tenha conhecimento de que a fobia social não é apenas uma timidez. O indivíduo que tem essa doença, passa por medos que causam sensações de total desconforto, pois se sentem inferior a outras pessoas, sempre vivem com pensamentos que as fazem se auto desmotivar, se sentem humilhadas por se acharem incapazes de produzir algo. Tudo isso se torna uma grande interferência nas relações sociais. Esse transtorno afeta muito de forma negativa a vida do sujeito, seja individualmente como socialmente, o mesmo trás consigo consequências que acabam sendo prejudiciais em aspectos importantes da vida, como não ter amigos, não participar de entrevistas de emprego, não ter relacionamentos amorosos, etc. Com isso uma grande solidão se torna companheira que prejudica tudo.

Segundo Cid-10 (2011, p.134) “Fobias sociais frequentemente se iniciam na adolescência e estão centradas em torno de um medo de expor-se a outras pessoas em grupos comparativamente pequenos (em oposição a multidões), levando a evitação de situações sociais.

O transtorno pode surgir a partir de um trauma infantil como experiências negativas que contaminam o psicológico da criança provocando grandes problemas futuros. Muitas vezes o ambiente familiar ao invés de ajudar na formação do filho como sujeito, acabam atrapalham no desenvolvimento biopsicossocial da criança,

tudo isso gera medo de se relacionar com a sociedade. Existem muitos pais superproteções e autoritários demais que acabam sendo um grande reforço para o crescimento desse transtorno.

O mesmo causa um misto de sentimento como alívio e culpa, alívio por ter se livrado de uma apresentação na escola por exemplo, e culpa por se sentir incompetente em não conseguir realizar projetos. Esses sentimentos ocupam a mente do sujeito travando uma batalha dentro de si. Os problemas causados pela fobia se agravam pelo fato de outras pessoas não entenderem que a mesma não é apenas um medo ou uma timidez qualquer e cobram do fóbico algo que ele não consegue superar sozinho.

O sujeito com fobia social, tem consciência do que está acontecendo ao seu redor, porém não conseguem enfrentar as dificuldades que surgem. Com tudo, é de suma importância que o sujeito procure ajuda de um profissional que o oriente com um tratamento adequado para que o mesmo possa ter uma vida ativa.

1.5. Estratégias para a redução da fobia social em estudantes.

Segundo Vieira; Pinto, (2017) o primeiro passo para redução da fobia social em estudantes é desenvolver uma compreensão minuciosa do problema. Quando compreender como está ficando excessivamente fóbico em situações sociais, deve ter a capacidade de fazer mudanças importantes que por fim reduzirão seu nível de fobia. Os passos a seguir, baseados no modelo cognitivo, vão permitir que construa um perfil da sua fobia social.

Primeiro passo: crie uma hierarquia de situações e metas

Certifique-se de capturar uma gama completa de atividades sociais, desde aquelas que causam um leve desconforto àquelas que causam ansiedade severa. Também escolha algumas situações que ocorrem diariamente, muitas que ocorrem semanalmente, e somente algumas que ocorrem com menos frequência. Por exemplo, fazer um discurso poderia ser a situação mais causadora de ansiedade que você é capaz de imaginar, mas a menos que seu trabalho exija falar em público, você pode raramente ter uma oportunidade de fazer um discurso e assim deve excluir isso de sua hierarquia. Depois de ter desenvolvido sua lista de situações,

organize-as hierarquicamente de menos para mais causadora de ansiedade. Voltaremos a essas situações posteriormente no capítulo.

Antes de iniciar seu trabalho com ansiedade social, é importante ter clareza sobre suas metas para mudança. Como gostaria de se sentir e agir em situações sociais? Como gostaria de se socializar? Tomando algumas das situações sociais principais listadas em sua hierarquia, descreva sucintamente como gostaria de agir e se sentir nestas situações.

Segundo passo: classifique sua ansiedade antecipatória

Recorde-se de algumas situações recentes com ansiedade social para registrar seu nível de ansiedade nas horas, dias ou talvez mesmo semanas antes do evento. Naquele formulário também deve indicar se a ansiedade piorou com a proximidade do evento e o que estava pensando sobre o evento iminente – com o que se preocupou que podia acontecer, como os outros poderiam responder a você ou como poderia se sentir e agir, como imaginou lidar com a situação, se estava pensando sobre eventos passados semelhantes e se o mesmo constrangimento percebido ocorreria novamente desta vez.

Terceiro passo: identifique seu pensamento ansioso em encontros sociais

Sua forma de pensar sobre si mesmo, sobre os outros e sobre sua ansiedade vai determinar se você tem ansiedade leve ou severa. Por isso, é importante descobrir seus padrões de pensamento durante encontros sociais reais.

Quarto passo: identifique seu enfrentamento automático quando socialmente ansioso registre algumas de suas maneiras mais comuns de responder quando está nas situações sociais causadoras de ansiedade, concentrando-se nas seguintes áreas:

Comportamentos de segurança: “Como tento esconder minha ansiedade ou parecer que estou controlado (evito olhar nos olhos, bebo muita água, ensaio tudo que direi antes de dizer, etc.)?”, “Como tento reduzir meu nível de ansiedade em situações sociais (p. ex., respiro fundo, evito as pessoas, tomo alguma bebida)?”.

Manejo de impressão falho: “Eu ajo de uma determinada forma para causar uma impressão favorável nos outros? Neste caso, qual o grau de sucesso destas tentativas? Por exemplo, falo demais sobre mim mesmo, ou sorrio e aceno demais em um esforço para causar uma boa impressão?”.

Comportamento inibido: “Eu ajo de um modo excessivamente inibido ou desajeitado em situações interpessoais?”, “Existe alguma coisa que tendo a fazer que seja particularmente constrangedora (p. ex., gaguejar, ter dificuldade para encontrar a palavra certa, parecer ter a língua presa)?”.

Fugir ou evitar: “Eu tendo a acabar evitando as pessoas?”, “Eu falo muito pouco ou saio de uma situação precocemente?”, “Onde me coloco em uma reunião social para chamar a mínima atenção possível?”. (Segundo Vieira; Pinto, 2017)

CAPÍTULO II: METODOLOGIA DE PESQUISA

2.1 Tipo de pesquisa

A presente pesquisa, no ponto de vista da sua natureza, é do tipo **pesquisa básica**; “objectiva gerar conhecimentos novos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista. Envolve verdades e interesses universais” (Silva, 2004).

Quanto aos objectivos usou-se a **Pesquisa descritiva**.

Quando o pesquisador apenas registra e descreve os fatos observados sem interferir neles. Visa a descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Silva (2004)

A utilização desta pesquisa descritiva, tem como foco criar descrever todas informações levantados a partir de uma referência bibliográfica, analisando exemplos para estimular a compreensão. Tendo como finalidade a colecta de dados reais a fim de responder o problema levantado.

Quanto aos procedimentos técnicos, ou seja, a maneira pela qual obteve-se os dados necessários para a elaboração da pesquisa. Silva (2004) **Pesquisa bibliográfica** quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, artigos científicos, monografias, dissertações, teses, com o objectivo de colocar o pesquisador em contacto directo com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa.

Pesquisa de campo é aquela utilizada com o objectivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema para o qual procuramos uma resposta, ou de uma hipótese, que queiramos comprovar.

2.2 Modelo de abordagem

Segundo, Gil, (2008). Entende que este tipo de abordagem usa tanto os métodos quantitativos quanto qualitativos, esta categoria de pesquisa possibilita um cruzamento muito maior dos dados e o peso da pesquisa.

Para está temática usou-se a pesquisa **quantitativa**.

Pesquisa quantitativa: requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas “percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão etc.” (Gil, 2010).

Usamos esta pesquisa porque considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas.

2.3 Nível de estruturação dos métodos

a) Nível teórico:

Método hipotético-dedutivo: O método hipotético-dedutivo foi definido por Karl Popper a partir de críticas à indução, expressas em *A lógica da investigação científica*, obra publicada pela primeira vez em 1935 (GIL, 2008).

Utilizei este método porque busca a explicar um fenômeno através da formulação de hipóteses e, em seguida, deduzindo consequências observáveis para testá-las.

A utilização deste método hipotético-dedutivo é porque inicia-se com um problema ou uma lacuna no conhecimento científico, passando pela formulação de hipóteses e por um processo de inferência dedutiva, o qual testa a predição da ocorrência de fenômenos abrangidos pela referida hipótese. Pois é um método que irá ajudar-nos na busca de dados e responder algumas perguntas.

b) Nível empírico/experimental:

O método experimental consiste, especialmente, em submeter os objectos de estudo à influência de certas variáveis, em condições controladas e conhecidas pelo investigador, para observar os resultados que a variável produz no objecto (Gil, 2008).

A utilização deste método recai quando deseja-se investigar a relação causa e efeito entre variáveis, testando hipóteses através de observações e experimentações controladas. É fundamental para validar teorias e obter evidências empíricas para responder a questões da pesquisa.

c) Nível estatístico-matemático:

Conforme Gil (2008, p. 17), “este método se fundamenta na aplicação da teoria estatística da probabilidade e constitui importante auxílio para a investigação em ciências sociais.”

Relativamente a utilização deste método para esta pesquisa foi usada em várias etapas da pesquisa, principalmente na análise de dados e na validação de hipóteses. Este método é essencial para transformar dados brutos em informações significativas e para inferir sobre uma população com base em uma amostra.

2.4 Técnicas de recolha de dados

O planeamento é primordial para o desenvolvimento da pesquisa científica.

Entende-se por técnica o conjunto de preceitos ou processos utilizados por uma ciência ou arte. No caso de pesquisas de campo, é necessário analisar e interpretar os dados obtidos, mediante técnicas estatísticas, para a devida elaboração do relatório de sustentação do trabalho científico.

Pois para este tema usamos as seguintes técnicas: **questionário**.

A utilização do questionário como uma técnica na nossa pesquisa, é pelo facto de ser eficaz para colectar dados quando pesquisamos diferentes pessoas. Outros aspectos para a utilização de questionário são a praticidade, a simplicidade e a eficiência das produções dos dados e disponibilização dos inqueridos. (Gil, 2008).

2.5 Instrumentos e procedimentos

Depois dos dados dos questionários, passou-se em cada turma de Psicologia, explicando os objectivos dos questionários, pediu-se permissão para aplica-los, garantindo total sigilo, às informações por eles fornecidas (professores e estudantes).

Deixou-se os questionários, por um período inferior a 45 minutos. Após o término das aulas, regressou-se e fez-se a recolha dos questionários. Quanto aos

estudantes encontrados no pátio, responderam em cinco (5) minutos e na hora, recebeu-se.

O tratamento dos dados foi feito recorrendo aos SPSS, versão 25. A frequência simples e a percentagem foram as variáveis utilizadas para aferição dos dados. As tabelas e gráficos foram daí extraídas e editadas no Microsoft word e Excel, respectivamente.

2.6 População e amostra

2.1.1. População

O universo ou a população-alvo é o conjunto dos seres animados e inanimados que apresenta pelo menos uma característica em comum, sendo o número total de elementos do universo ou da população. População); (Gil, 2008, p. 89).

População é o conjunto definido de elementos que possuem determinadas características. O estudo de caso é o Instituto Superior de Angola. tem um universo populacional de 204 estudantes do curso de Psicologia e 24 Professores de Psicologia do Instituto Superior de Angola.

2.1.2. Amostra

Amostra “é uma parcela convenientemente selecionada do universo.

Segundo (França, 2007). “A amostra é um subconjunto representativo da população em estudo”. Essa representatividade da amostra, ocorre quando ela apresenta as mesmas características gerais da população da qual foi extraída. A amostra composta por 103 estudantes e 10 professores da Instituição em estudo.

Constituída de forma amostragem aleatória simples, pois faz o uso de forma aleatória de selecção, onde a escolha de um funcionário não afecta a possibilidade de qualquer outro da população.

Tabela 1 – População e amostra relativa aos estudantes

Ano de frequência	População	Amostra	
		Frequência	Porcentagem
1º Ano	89	28	31,5
2º Ano	55	34	61,8
3º Ano	34	27	79,4
4º ano	26	14	53,8
Total	204	103	50,5

Fonte: Instituto Superior de Angola

2.7 Dificuldades encontradas

As dificuldades que foram encontradas para a realização deste trabalho foram as seguintes: Na instituição a biblioteca tem uma escassez de materiais didáticos actualizados que abordassem especificamente as estratégias mais modernas de Fobia Social. Muitos dos conteúdos disponíveis focam em conceitos mais tradicionais, o que me obrigou a buscar outras fontes complementares, como artigos científicos recentes e livros especializados que adquiri por conta própria. Falta de dinheiro para o táxi, a chuva. Aceitação dos colegas, pois se verificou uma dificuldade ao responder os questionários por parte de alguns inqueridos. Mas ainda assim todos estudantes inqueridos responderam por completo as questões colocadas e entregaram a tempo e hora os questionários, e que possibilitou confirmar algumas das nossas hipóteses levantadas no início do trabalho no que toca o tema.

Também realçar a morosidade das entidades competentes para tratar os assuntos dos credencias para o aval da realização do trabalho.

CAPÍTULO III: DISCUSSÃO E RESULTADOS

3.1 Apresentação e interpretação dos resultados

Neste capítulo fez-se a apresentação, análise e interpretação dos resultados obtidos na pesquisa, realizando assim a análise destes juntamente as teorias.

De acordo com Marconi e Lakatos (2005, p.170) é nessa etapa que o “pesquisador entra em maiores detalhes sobre os dados decorrentes do trabalho estatístico, a fim de conseguir respostas às suas indagações, e procurar estabelecer as relações necessárias entre os dados e as hipóteses formuladas”.

Os estudantes responderam o questionário que contém 05 (cinco) perguntas abertas e fechadas, ao passo que os Professores responderam o questionário com (04) quatro perguntas, nas tabelas abaixo mencionadas.

3.1.1 Apresentação dos resultados dos estudantes

Tabela 2 – Apresentação dos resultados por sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Masculino	39	37,9
Feminino	64	62,1
Total	103	100,0

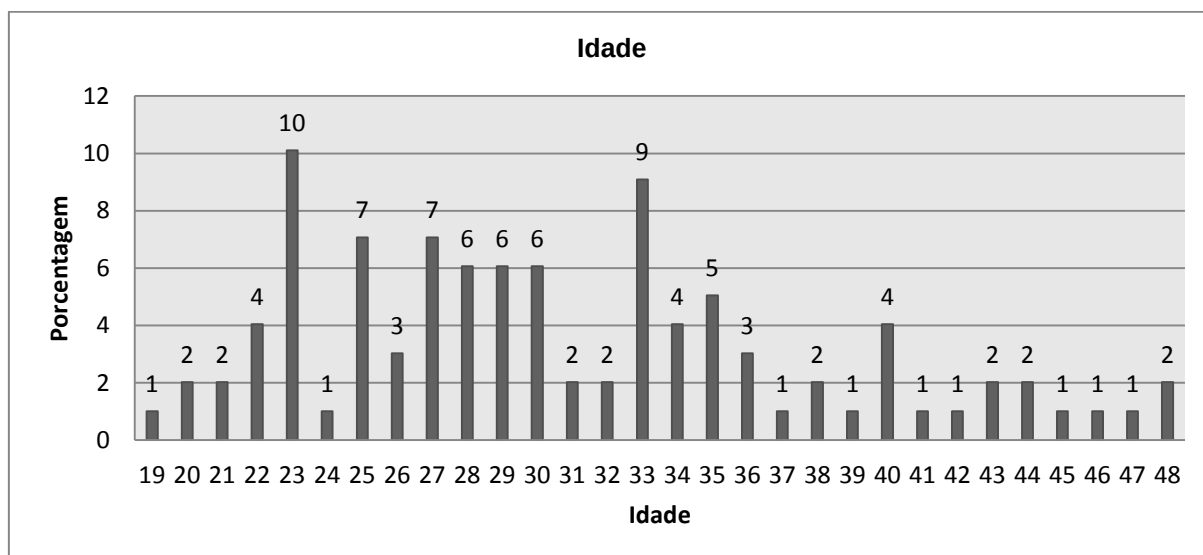
Os dados da Tabela 2 indicam que 37,9% dos estudantes, que corresponde a menor porcentagem, são do sexo masculino, (equivalente a 39); 62,1% dos estudantes, corresponde a maioria, são do sexo feminino, (equivalente a 64).

Tabela 3 – Apresentação dos resultados dos estudantes por ano de frequência

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem acumulativa
Válido	1º Ano	28	27,2	27,2
	2º Ano	34	33,0	60,2
	3º Ano	27	26,2	86,4
	4º ano	14	13,6	100,0
	Total	103	100,0	

Os dados da Tabela 3 indicam que 27,2% dos estudantes, correspondem ao menor número de estudantes são do 1º ano, (equivalente a 28); 33,0% dos estudantes, que correspondem ao maior número de estudantes do 2º ano, (equivalente 34); 26,2% dos estudantes, ao 3º ano, (equivalente a 27); 13,6 dos estudantes, que correspondem ao número mais inferior ao 4º ano, (equivalente 14).

Gráfico 1 – Apresentação dos resultados dos estudantes por idade



Em relação a apresentação dos resultados dos estudantes por idade, os dados do Gráfico 1, indicam que 1% dos estudantes que corresponde a porcentagem mais baixa, têm (19 anos de idade); 10% dos estudantes, correspondente a porcentagem mais alta, equivalente (23 anos de idade); 7% dos

estudantes, equivalente (25 anos de idade); 9% dos estudantes, equivalente (33 anos de idade).

3.1.2 Apresentação dos resultados dos professores

Tabela 4 – Apresentação dos professores por sexo

		Frequência	Percentagem
Válido	Masculino	10	100,0

Em relação ao sexo os dados da Tabela 4, indicam que todos os professores são do sexo masculino, (equivalente a 10).

3.1.3 Interpretação dos resultados

3.1.3.1 Interpretação dos resultados dos estudantes

Tabela 5 – Fobia social em estudantes

Pergunta 1: no ano lectivo passado, com que frequência ficou com medo de se expor perante o público aqui no ISA (falar, apresentar trabalho, defesas, etc.)

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Nunca	17	16,5	16,8
	Poucas vezes	47	45,6	46,5
	Muitas vezes	32	31,1	31,7
	Sempre	5	4,9	5,0
	Total	101	98,1	100,0
Omisso	Sistema	2	1,9	
Total		103	100,0	

No que diz respeito a fobia social em estudantes os dados da Tabela 5, indicam que 16,8% dos estudantes, responderam que nunca viveram esta experiência, (equivalente a 17); 46,5% dos estudantes, responderam que no ano passado, poucas vezes, com que frequência ficou com medo de se expor perante o público (falar, apresentar trabalho, defesas, etc.), (equivalente a 47); 31,7% dos estudantes, responderam que muita vezes já sofreram de fobia (equivalente a 32); 5,0% dos estudantes, responderam de que no ano passado sempre viveram este problema, (equivalente a 5).

Tabela 6 – Influência da fobia social na aprendizagem

Pergunta 2: Em que medida esse medo (fobia social) afectou a sua aprendizagem? (H1)				
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Nenhuma	22	21,4	22,2
	Pouco	47	45,6	47,5
	Muito	26	25,2	26,3
	Muitíssimo	4	3,9	4,0
	Total	99	96,1	100,0
Omisso	Sistema	4	3,9	
Total		103	100,0	

Em relação a influência da fobia social na aprendizagem os dados da Tabela 6, indicam que 22,2% dos estudantes responderam que a fobia social não afectou a sua aprendizagem, (equivalente a 22); 47,5% dos estudantes responderam que afectou pouco, (equivalente a 47); 26,3 % dos estudantes afirmaram que afectou muito a sua aprendizagem, (equivalente a 26); 4,0% dos estudantes, responderam que afectou muitíssimo a sua aprendizagem, (equivalente a 4). No cômputo geral, 77 estudantes (equivalente a 77,8%) a afirma que a fobia social influenciou negativamente a sua aprendizagem.

Tabela 7 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes

Pergunta 3: no ano lectivo passado, teve dificuldades de aprender o que os professores transmitiam pra si?				
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Sim	40	38,8	41,7
	Não	56	54,4	58,3
	Total	96	93,2	100,0
Omisso	Sistema	7	6,8	
Total		103	100,0	

Os dados da tabela 7, indicam 41,7% dos estudantes, responderam sim que tiveram dificuldade de aprendizagem (equivalente a 40); 58,3% dos estudantes afirmaram que não tiveram dificuldades de aprender, (equivalente a 56).

Tabela 8 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes resultante da fobia social

Pergunta 4: Se sim, acha que essa dificuldade esteve relacionada a esse medo de se expor ao público? (H1)				
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Não esteve relacionada	31	30,1	35,6
	Esteve pouco relacionada	25	24,3	28,7
	Esteve muito relacionada	24	23,3	27,6
	Esteve sempre relacionada	7	6,8	8,0
	Total	87	84,5	100,0
Omisso	Sistema	16	15,5	
Total		103	100,0	

Concernente a dificuldade de aprendizagem dos estudantes resultante da fobia social, os dados da Tabela 8 indicam que 35,6% dos estudantes, responderam que a sua dificuldade de aprendizagem não esteve relacionada com a fobia social, (equivalente a 31); 28,7% dos estudantes, responderam que esteve pouco relacionado, (equivalente a 25); 27,6% dos estudantes, responderam que esteve muito relacionada em expor-se ao público, (equivalente a 24); 8,0% dos estudantes, que afirmaram que esteve sempre relacionada, (equivalente a 7).

De acordo com a hipótese 1, que diz que a fobia social tem estreita relação com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola, pois quanto maior for a fobia social do estudante maior serão as suas dificuldades em aprender. Pois verificou-se que a uma convergência nos dados prestados pelos estudantes, visto que a maior parte dos estudantes afirmaram que a fobia social contribuiu para as dificuldades da sua aprendizagem.

Tabela 9 – Melhoramento da aprendizagem com a eliminação da fobia social

Pergunta 5: Se esse medo fosse eliminado, acha que melhoraria a sua aprendizagem? (H4)		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Não melhoraria	8	7,8	8,2
	Melhoraria pouco	18	17,5	18,6
	Melhoraria muito	71	68,9	73,2
	Total	97	94,2	100,0
Omisso	Sistema	6	5,8	
Total		103	100,0	

Em relação a melhoria da aprendizagem com a eliminação da fobia social, os dados da Tabela 9, indicam que 8,2% dos estudantes, responderam que não melhoraria (equivalente a 8); 18,6% dos estudantes, responderam que melhoraria pouco, (equivalente a 18); 73,2% dos estudantes inqueridos afirmaram que melhoraria muito, (equivalente a 71).

As abordagens de vários autores tais como Walsh, utilizados nesta monografia defendem que com a eliminação deste medo sem dúvida melhoraria muito, pois é também a resposta dos estudantes foi a medida.

3.1.3.2 Interpretação dos resultados dos professores

Tabela 10 – Fobia social dos estudantes, na visão dos professores

Pergunta 6: No ano lectivo passado, notou, nas turmas em que passou, algum número de estudantes com dificuldades de se expor em público?		Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Válido	Pouco	6	60,0	60,0
	Muito	4	40,0	40,0
	Total	10	100,0	100,0

Em relação a fobia social dos estudantes, na visão dos professores, os dados da Tabela 10, indicam que 60,0% dos professores, afirmaram que no ano lectivo passado poucos estudantes com fobia social nas turmas em que passaram,

(equivalente a 6); 40,0% dos professores, responderam que notaram muito, (equivalente a 4)

Tabela 11 – Influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudantes, na visão dos professores

Pergunta 7: Acha que esse medo teve influência negativa na aprendizagem deles?			
		Frequência	Porcentagem
Válido	Nenhuma influência	1	10,0
	Pouca influência	6	60,0
	Muita influência	3	30,0
	Total	10	100,0

Os dados da Tabela 11, indicam que 10,0% dos professores, respondeu nenhuma influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudantes, (equivalente a 1); 60,0% dos professores responderam que houve pouca influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudante, (equivalente a 6); 30,0% dos professores afirmaram que tiveram muita influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudantes, (equivalente a 3).

Tabela 12 – Melhoramento da aprendizagem dos estudantes com a redução da fobia social, segundo os professores

Pergunta 8: Acha que a redução desse medo pode eliminar as dificuldades de aprendizagem dos estudantes?			
		Frequência	Porcentagem
Válido	Sim	8	80,0
	Não	2	20,0
	Total	10	100,0

Os dados da tabela 12, indicam 80,0% dos professores, respondeu, Sim que a redução desse medo pode eliminar as dificuldades de aprendizagem dos estudantes (equivalente a 8); 20,0% dos professores responderam Não, (equivalente a 2).

Em relação a esta pergunta os 8 professores relacionam-se a sua resposta com a abordagem de (Meens, 2018). O medo de acordo com uma perspectiva evolucionista é estudado como resposta normal do organismo frente a contextos de

perigo a que se encontra exposto. Visto que a redução desse medo pode eliminar a dificuldade de aprendizagem dos estudantes.

Tabela 13 – Medidas para eliminação ou redução da fobia social, segundo os professores

Pergunta 9: Que estratégias acha necessárias para reduzir ou eliminar a fobia social dos estudantes?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
1. Acompanhamento psicológico					
Válido	Sim	8	80,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	2	20,0		
Total		10	100,0		
2. Psicoeducação					
Válido	Sim	10	100,0	100,0	100,0
3. Auxiliar o estudante a participar de situações sociais aos poucos					
Válido	Sim	9	90,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		
4. Controlo da respiração					
	Sim	7	70,0	87,5	87,5
Válido	Não	1	10,0	12,5	100,0
Total		8	80,0	100,0	
Omisso	Sistema	2	20,0		
Total		10	100,0		
5. Mudar pensamentos negativos para enxergar a realidade e vencer					
Válido	Sim	9	90,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		
6. Simulação de defesa com pessoa de confiança					
Válido	Sim	1	10,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	9	90,0		
Total		10	100,0		
7. Incentivo a participação em aulas					
Válido	Sim	1	10,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	9	90,0		
Total		10	100,0		
8. Promoção de debates e apresentações públicas					
Válido	Sim	1	10,0	100,0	100,0
Omisso	Sistema	9	90,0		
Total		10	100,0		

A Tabela 13 apresenta-nos 8 opções para reduzir a fobia social. E os dados da pergunta 1 indicam 80,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "Acompanhamento psicológico", (equivalente a 8). Os

dados da opção 2, indicam 100,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "Psicoeducação", (equivalente a 10). Os dados da pergunta 3, indicam 90,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "Auxiliar o estudante a participar de situações sociais aos poucos", (equivalente a 9). Os dados indicam 70,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "controle da respiração", (equivalente a 7); 10,0% dos professores responderam, Não que para reduzir a fobia social não é necessário "controle da respiração". Os dados da opção 5, indicam 90,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "Mudar pensamentos negativos para enxergar a realidade e vencer", (equivalente a 9). Os dados da opção 6, indicam 10,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "simulação de defesa com pessoa de confiança", (equivalente a 1). Os dados da opção 7, indicam 10,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "incentivo a participação em aulas", (equivalente a 1). Os dados da opção 8, indicam 10,0% dos professores, responderam, Sim que para reduzir a fobia social é necessário "promoção de debates e apresentações públicas", (equivalente a 1).

3.2 Discussão dos resultados

Tabela 5 – Fobia social em estudantes

Fazendo uma correlação ao pensamento do Walsh concernente a resposta dos estudantes confirma que o Psicólogo afirma na sua abordagem o medo é um sintoma frequente aos estudantes que sofrem com este diagnóstico. Foi confirmada a nossa hipótese visto o medo será um entrave na aprendizagem dos estudantes.

Tabela 6 – Influência da fobia social na aprendizagem

Em relação a abordagem de Meens, deixa claro que o medo aos estudantes é um sintoma que influencia muito na aprendizagem do mesmo, e aqui as respostas dos estudantes não fogem muito desta abordagem muitos têm se sentido afectados quanto a isso. Na medida do pensamento do autor Meens é confirmada a nossa H2 em relação aos sintomas da fobia social em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola são o medo excessivo, o suor na palma da mão, a vontade

constante de ir ao WC urinar, tremores. O medo passa ser um dos sintomas relevante e que influência na aprendizagem dos estudantes.

Tabela 7 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes

Quanto a dificuldade de aprendizagem dos estudantes é notório que alguns estudantes negam e outros afirmaram que existem a dificuldade de aprendizagem. E fazendo uma relação com abordagem de Smit e Strick (2012, p. 15) sobre a definição de dificuldade de aprendizagem como uma gama de problemas que podem afetar qualquer área do conhecimento do individuo e que raramente elas são atribuídas a uma única causa, pois aspectos diferentes podem prejudicar o bom funcionamento do cérebro.

Tabela 8 – Dificuldade de aprendizagem dos estudantes resultante da fobia social.

Smit e Strick afirmam que a fobia acarreta consigo a dificuldade de aprendizagem, pois a resposta dos estudantes encaixa nesta abordagem, de que a dificuldade de aprendizagem é claramente causa da fobia da social. E como podemos ver a nossa H1 esta confirmada visto que a fobia social tem estreita relação com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola, pois quanto maior for a fobia social do estudante maior serão as suas dificuldades em aprender.

Tabela 9 – Melhoramento da aprendizagem com a eliminação da fobia social

As abordagens de vários autores tais como Walsh, utilizados na nossa monografia defendem que eliminação deste medo sem dúvida melhoraria muito, pois e também a resposta dos estudantes foi a medida. De acordo a H4: São várias medidas para redução ou eliminação da fobia social, aos estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola com dificuldades de aprendizagem. Mostra que a nossa hipótese é confirmada.

Tabela 10 – Fobia social dos estudantes, na visão dos professores

Segundo a visão dos professores, confirma que no ano lectivo passado, notou, nas turmas em que passou, algum número de estudantes com dificuldades de

se expor em público. De acordo aos autores acima referenciado defendem que os professores são os primeiros a observarem a fobia social nas turmas por onde passam.

Tabela 11 – Influência negativa da fobia social na aprendizagem dos estudantes, na visão dos professores

De acordo ao Falcone (2001), o medo de acordo com uma perspectiva evolucionista é estudado como resposta normal do organismo frente a contextos de perigo a que se encontra exposto. E as respostas dos professores convergem com a opinião do Falcone, pois o medo apresenta uma influência negativa na aprendizagem dos estudantes.

Tabela 12 – Melhoramento da aprendizagem dos estudantes com a redução da fobia social, segundo os professores

Segundo Walsh, (2002) a fobia social é responsável pelo aparecimento de tremor, rubor, sudorese, tensão muscular, urgência de micção, palpitações cardíacas, presença de medo excessivo e persistente de situações nas quais a pessoa julga estar exposta à avaliação de terceiros; o indivíduo sente vergonha ou se comporta de maneira que pode prejudicar seu desempenho acadêmico, social e ocupacional, boca seca, choro constante, irritabilidade, mutismo seletivo, recusa escolar. disfagia e hipervigilância, pode existir aumento da frequência cardíaca, sendo esta mais comum no subtipo específico e estando associada a uma resposta de medo específica com mobilização para o evitamento físico e escape com ativação do sistema nervoso simpático e sistema cardiovascular. É claro que a redução da fobia social ajuda o melhoramento da aprendizagem dos estudantes e os professores convergem na abordagem de Walsh.

Tabela 13 – Medidas para eliminação ou redução da fobia social, segundo os professores

Em relação a Tabela 13 os professores convergem nas suas abordagens confirmando assim a H4 consoante a eliminação ou redução da fobia social.

CONCLUSÃO

Os dados analisados forneceram resultado que permitiu interpretar e chegar-se às seguintes conclusões:

Em relação a hipótese 1, sobre a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem, verificou-se uma intrínseca relação, pois a maior parte dos estudantes afirmou que a sua aprendizagem foi influenciada negativamente pelo medo de se expor em público, desde poucas vezes a sempre, embora alguns tenham referido que não houve nenhuma relação. Igualmente, os professores mencionaram que verificaram essa relação em estudantes com que trabalharam no ano passado.

Quanto a hipótese 2, os resultados mostraram que a fobia social dificultou a aprendizagem dos estudantes em 41,7% dos casos.

De acordo a hipótese 3, tanto os professores quanto os estudantes, mencionaram que a eliminando a fobia social melhora significativamente a aprendizagem.

Em relação a hipótese 4, os resultados demonstraram que acompanhamento psicológico, psicoeducação, controlo da respiração, incentivo a participação em aulas, promoção de debates e apresentações públicas, mudança de pensamentos negativos e simulação de defesa são algumas das estratégias sugeridas pelos professores, para a redução ou eliminação da fobia social, em estudantes de Psicologia do Instituto Superior de Angola com dificuldades de aprendizagem.

SUGESTÕES

Dada a importância que se reveste ao tema e com bases nas conclusões e de forma a contribuir para a melhoria do nível de aproveitamento dos estudantes, sugere-se o seguinte:

Que haja uma maior atenção para com os estudantes com fobia social, utilizando as técnicas sugeridas nesta pesquisa (como o incentivo à participação em debates e apresentações públicas) para o seu controlo ou eliminação, visto que quanto maior é a fobia social maior será a dificuldade de aprendizagem;

Que os professores percebam que a redução ou eliminação da fobia social em estudantes pode reduzir ou eliminar as dificuldades de aprendizagem;

Aos estudantes, para a redução ou controlo da fobia social, que se utilize as técnicas de controlo da respiração, participação em aulas, debates e apresentações públicas, mudança de pensamentos negativos e simulação de defesa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- American Psychiatric Association. DSM – IV- TR. (2002) *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed.
- Angélico, A.P., Crippa, J.A.S., Loureiro, S.R. (2013) *Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 16-23.
- Barahona, P. (2014) *Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama*. Estudios Pedagógicos (Valdivia), v. 40, n. 1.
- Barbosa, F. C. L (2022) *Atribuições de causalidade e reações emocionais: análise do desempenho acadêmico dos discentes de Ciências Contábeis*. Contexto - Revista do Programa de Pós-Graduação em Controladoria e Contabilidade da UFRGS, v. 22, n. 52, p. 14-25.
- Bardagi, M. P; Hutz, C. S. (2012) *Mercado de trabalho, desempenho acadêmico e o impacto sobre a satisfação universitária*. Revista de Ciências Humanas, v. 46, n. 1.
- Barlow, D. H; Durand, V. M (2021) *Psicopatologia: Uma abordagem integrada*- Tradução da 7ª edição norte-americana. São Paulo: Cengage Learning Brasil.
- Basilio, G. (2023). *Relíquia: o que é, significado*. 27 de Julho.
- Bossa, N. A. (2000) *Dificuldades de aprendizagem: o que são? Como tratá-las?* Porto Alegre: Artmed.
- CID-10. *Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: (2011) descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Corbucci, P. R. (2017) *Desafios da educação superior e desenvolvimento do Brasil*. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada.
- Costa, L. C. (2022) *Emotional intelligence, achievement goals, and academic performance: a study with undergraduate students of Accounting Sciences*. Contabilidade Vista & Revista, v. 33, n. 1, p. 170-194.

- David A. C. Aaron T. B. (2014). *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente*. tradução: Daniel Bueno; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre: Artmed.
- DSM –IV-TR. (2004). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre. Artmed
- Falcone, E. (2001). *Técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento de fobia sócia*. (Cap.17). Em, Zamignan, D. R.(org.) *Sobre comportamento e cognição:a aplicação da análise do comportamento e da terapia cognitivo - comportamental no hospital geral e nos transtornos psiquiátricos*.Vol.3. Santo André: ESETec.
- Figueredo, L. Z. P. e Barbosa R. V. (2008) *Fobia social em estudantes universitários*. Cons. Saúde (Internet).
- França A. L. (2007). *Fundamentos de Gestão de Recursos Humanos*, São Paulo: Atlas.
- Fumarkmark, T. (2000). *Social Phobia*. Uppsala: Acta universitatis upsaliensis, 72p.
- Garbanzo, G. M. V. (2014) *Factores asociados al rendimiento académico tomando en cuenta el nivel socioeconómico: Estudio de regresión múltiple em estudiantes universitarios*. Revista Electrónica Educare, v. 18, n. 1, p. 119-154.
- Gil, A. C (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5ª. ed. São Paulo: Atlas.
- Gomes, G; Benevides, A. S. (2013) *Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários*. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 26, n. 4, p. 780-788.
- Gomes, I. A. B. (2010) *Dificuldades de aprendizagem nas séries iniciais*. Monografia (pós-graduação em psicopedagogia clinico-institucional) – Escola Superior Aberta do Brasil. Brasília.
- Guerra, L. B. (2002) *A criança com Dificuldades de Aprendizagem: Considerações sobre a teoria modos de fazer*. Rio de Janeiro: Enelivros.
- Haveroth, J; Santos, C. A. D.; Cunha, P. R. (2019) *Relação do Afeto Percebido com o Desempenho de Acadêmicos de Ciências Contábeis e Características Individuais*. Sociedade, Contabilidade e Gestão, v. 14, n. 3, p. 163-18.
- Hetem, L.A. & Graeff, F.G. (2004). *Transtornos de Ansiedade*. São Paulo: Editora Atheneu.

- Informal, Dicionário de português *gratuito para internet*. (2006). Disponível em Acesso em: 28 mar.2008.
- Knappe, S., Beesdo, K., Fehm, L., Lieb, R., & Wittchen, H. (2009). *Associations of familial risk factors with social fears and social phobia: evidence for the continuum hypothesis in social anxiety disorder? Journal of neural transmission*, 116(6), 639-648.
- Lakatos M. e Marconi E.M. (2007) *Fundamentos Metodológicos Científicos*. São Paulo.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic self. How our brains became who we are*. Nova Iorque: Macmillan.
- Lelis, K. C. (2020) *Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários*. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. 23, p. 9-14.
- Licht, C., de Geus, E., van Dyck, R., & Penninx, B. (2009). *Association between anxiety disorders and heart rate variability in The Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA)*. *Psychosomatic medicine*, 71(5), 508-518.
- Lima, G. A. (2021) *Síndrome de Burnout, ansiedade, desempenho acadêmico e características autodeclaradas de estudantes da área de negócios*. *Race: Revista de Administração, Contabilidade e Economia*, v. 20, n. 3, p. 351-380.
- Medeiros, P. P; Bittencourt, F. O. (2017) *Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular*. *Id onLine Revista de Psicologia*, v. 10, n. 33, p. 42-55.
- Meens, E. et al. (2018) *The association of identity and motivation with student's academic achievement in higher education*. *Learning and Individual Differences*, v. 64, p. 54-70.
- Mululo, S. C. C. (2009) et al. *Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social*. 6. Ed. São Paulo: Rev. Psiquiatr. Clín. v. 36.
- Nardi, A. E. (2000). *Transtorno de ansiedade social: fobia social –a timidez patológica*. Rio de Janeiro: Medsi.

Oliveira, M.A. & Duarte, A.M.M. (2004). *Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais*. Em *Revista brasileira de terapia comportamental cognitiva*, Vol.VI, nº2.

- Paín, S. (2008) *Diagnóstico e Tratamento dos Problemas de Aprendizagem*. Porto Alegre: Artmed.
- Pereira, S.M. e Lourenço, L.M. (2012). *O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários*. V.64, n.1
- Picon, P & Knifnik, D. Z. Fobia Social. In Knapp, P. (Org.). (2006). *Terapia Cognitiva. Comportamental na Prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Pinto Gouveia, J. (2000). *Ansiedade Social: da timidez à fobia social*. Quarteto Editora.
- Polese, A. G.; Bortoluzzi, S. C.; Antonelli, R. A. (2019) *Relação entre as Variáveis Comportamentais e o Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Acadêmicos de Administração e Ciências Contábeis*. Revista Mineira de Contabilidade, v. 20, n. 3, p. 6-19.
- Pozo, Juan I. (2002) *Aprendizes E Mestres: A Nova Cultura Da Aprendizagem*. Tradução Ernani Rosa. Porto Alegre: Artmed.
- Reis, C. F; Miranda, G. J.; Freitas, S. C. (2017) Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis.
- Sampaio, S. (2009) *Dificuldades de aprendizagem: a psicopedagogia na relação sujeito, família e escola*. Rio de Janeiro: Wak.
- Santos, A.M. (2000) *Modelo comportamental da ansiedade. (Cap. 22). Em Kerbaux, R. R. (org.) Sobre comportamento e cognição: conceitos , pesquisas e aplicação, a ênfase no ensinar, na emoção e no questionamento clínico*. Vol 05. Santo André: ESETEC.
- Silva, C. R. O (2004). *Metodologia do trabalho científico*. Fortaleza: Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará.
- Silva, P. G. N. (2022) *Ansiedade cognitiva de provas em universitários do Brasil: o papel das variáveis sociodemográficas e traços de personalidade*.
- Skinner, B.F. (2000). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins: Fontes.
- Smith, C. e Strick, L. (2012) *Dificuldades de aprendizagem de A a Z. Um guia completo para pais e educadores*. Porto Alegre: Artmed.
- Sousa, P. (2023) *Resultado. O que é, na educação, conceito e definição*. 28 de Dezembro.

- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008) *Social anxiety disorder. The lancet*, 371 (9618), 1115-1125. doi: [http:// dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Vieira, F. E. A; Pinto, N. V. (2017) *Relações entre ansiedade e aptidão física frente ao rendimento escolar*. Cippus, v. 5, n. 1, p. 21-28.
- Vieira, S. M; Santos, E. A. D; Lunkes, r. j. (2020) Perfeccionismo e procrastinação: um estudo em relação ao desempenho dos alunos de ciências contábeis. *Revista pretexto*, v. 21, n. 4, p. 95-110.
- Vitasari, P. et al. (2010) *The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 8, p. 490-497.
- Vygotsky, L. S. (2007) *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. Cole, Michael et al(org.). 7ª Ed. São Paulo: M. Fontes.
- Walsh, J. (2002). *Shyness and Social Phobia: A Social Work Perspective on a Problem in Living. Health & Social Work, Volume 27, Number 2, Volume 27, Number 2*, 137-144.
- Zimmermann, G. (2004). *Prevalence of social phobia in a clinical sample of drug dependent patients. Journal of affective disorders*, 83(1), 83-87. Doi: 10.1016/j.jad.2004.05.003.

APÊNDICE



QUESTIONÁRIO SOBRE FOBIA SOCIAL, DIRIGIDO AOS ESTUDANTES

Estimado/a Senhor/a,

Estamos a realizar uma pesquisa no Instituto Superior de Angola com objectivo de compreender a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia desta instituição, visando a elaboração do Trabalho de Fim de Curso para a licenciatura em Psicologia. Por isso, garante-se o sigilo das informações que fornecer e o devido anonimato.

Por essa razão, solicitamos a sua colaboração, respondendo a este questionário, com a duração de 5 minutos, aproximadamente.

Desde já, os nossos agradecimentos pela sua disponibilidade.

0. Dados preliminares

0.1. Género (Colocar um X em uma das opções abaixo)

- ☐ 1) Masculino
- ☐ 2) Feminino
- ☐ 3) Outro

0.2. Ano que frequenta (Colocar um X em uma das opções abaixo)

- ☐ 1º Ano
- ☐ 2º Ano
- ☐ 3º Ano
- ☐ 4º Ano

0.3. Idade (escreva a sua idade em anos): _____ **anos**

1. No ano lectivo passado, com que frequência ficou com medo de se expor ao público aqui no ISA? (falar/participar nas aulas, apresentar trabalhos/defesas, etc). Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Nunca
☐ 2) Poucas vezes
☐ 3) Muitas vezes
☐ 4) Sempre

2. Em que medida esse medo (se for o caso) afectou a sua aprendizagem?

Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Nada
☐ 2) Pouco
☐ 3) Muito
☐ 4) Muitíssimo

3. No ano lectivo passado, teve dificuldade de aprender o que os professores transmitem pra si?

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4. Se sim, acha que essa dificuldade esteve relacionada a esse medo de se expor ao público? Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Não esteve relacionada
☐ 2) Esteve pouco relacionada
☐ 3) Esteve muito relacionada
☐ 4) Esteve sempre relacionada

5. Se esse medo fosse eliminado, acha que melhoraria a sua aprendizagem?

Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Não melhoraria
☐ 2) b) Melhoraria pouco
☐ 3) c) Melhoraria muito

Obrigada!



QUESTIONÁRIO SOBRE FOBIA SOCIAL, DIRIGIDO AOS PROFESSORES

Estimado/a Senhor/a Professor/a,

Estamos a realizar uma pesquisa no Instituto Superior de Angola com objectivo de compreender a relação da fobia social com as dificuldades de aprendizagem em estudantes de Psicologia desta instituição, visando a elaboração do Trabalho de Fim de Curso para a licenciatura em Psicologia. Por isso, garante-se o sigilo das informações que fornecer e o devido anonimato.

Por essa razão, solicitamos a sua colaboração, respondendo a este questionário, com a duração de 5 minutos, aproximadamente.

Desde já, os nossos agradecimentos pela sua disponibilidade.

0. Dados preliminares

0.1. Área de formação _____

0.2. Género

- ☐ 1) Masculino
☐ 2) Feminino
☐ 3) Outro

1. No ano lectivo passado notou, nas turmas em que passou, algum número de estudantes com dificuldade (medo) de se expor em público? (falar/participar nas aulas, apresentar/trabalhos/defesas...). Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Nenhum
☐ 2) Pouco
☐ 3) Muito
☐ 4) Muitíssimo

2. Acha que essa dificuldade (medo) de se expor ao público (se for o caso) teve influência negativa na aprendizagem desses estudantes? Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Nenhuma influência
☐ 2) Pouca influência
☐ 3) Muita influência

3. Acha que a redução desse medo (fobia social) pode eliminar as dificuldades de aprendizagem dos estudantes? Colocar um X em uma das opções abaixo

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4. Que estratégias acha necessárias para reduzir ou eliminar a fobia social dos estudantes? Colocar um X em uma das opções abaixo (ou SIM ou Não)

4.1) Acompanhamento psicológico

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4.2) Psicoeducação (visa numa transmissão de conhecimento em prol do transtorno em causa, ou seja, um ensinamento)

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4.3) Auxiliar a participar de situações sociais aos poucos

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4.4) Controlo da respiração

- ☐ 1) Sim
☐ 2) Não

4.5) Mudar pensamentos negativos para enxergar a realidade e vencer

- ☐ 3) Sim
☐ 4) Não

4.6) Outras estratégias:

- a) _____
b) _____

- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

ANEXOS