

SAÚDE MENTAL DIANTE DA TRANSIÇÃO DE CARREIRA ENTRE JOVENS UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA

MENTAL HEALTH IN THE FACE OF CAREER TRANSITION AMONG YOUNG PSYCHOLOGY UNIVERSITY STUDENTS

LA SALUD MENTAL ANTE LA TRANSICIÓN PROFESIONAL ENTRE JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA

Gabriela Nicoleti Moro

- Graduada em Psicologia; Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil.
- E-mail: gabrielanmoro@gmail.com

Fabíola Rodrigues Matos

- Doutora em Psicologia; Docente do curso de psicologia da Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.
- E-mail: fabiolarmatos@yahoo.com.br

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi investigar a saúde mental de universitários de psicologia diante a transição de carreira para o mercado de trabalho. Participaram 200 estudantes do último ano de graduação de psicologia, sendo a maioria do gênero feminino (79%; N=158), com idades entre 22 a 27 anos (M=24,50). Os resultados indicaram que a dimensão de decisão de carreira, preocupação, confiança e curiosidade correlacionaram-se negativamente com depressão, enquanto confiança correlacionou-se positivamente com decisão de carreira. Observou-se predição do constructo geral de adaptabilidade de carreira, decisão de carreira e locus de controle, para depressão. Concluiu-se que o desenvolvimento da carreira e a maior adaptabilidade durante a formação, colabora para menores índices de depressão.

Palavras-chave: Saúde mental; Psicologia; Escolha de Carreira Profissional.

ABSTRACT

The objective of this research was to investigate the mental health of psychology undergraduates facing career transitions into the job market. Participants were 200 final-year psychology students, the majority female (79%; N=158), aged 22 to 27 (M=24.50). The results indicated that the dimensions of career decision-making, worry, confidence, and curiosity correlated negatively with depression, while confidence correlated positively with career decision-making. The general constructs of career adaptability, career decision-making, and locus of control predicted depression. It was concluded that career development and greater adaptability during training contribute to lower rates of depression.

Keywords: Mental health; Psychology; Career choice.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue investigar la salud mental de estudiantes de psicología que se enfrentan a transiciones profesionales hacia el mercado laboral. Participaron 200 estudiantes de psicología de último año, la mayoría mujeres (79%; N=158), de entre 22 y 27 años (M=24.50). Las dimensiones de toma de decisiones profesionales, preocupación, confianza y curiosidad se correlacionaron negativamente con la depresión, mientras que la confianza se correlacionó positivamente con la toma de decisiones profesionales. Los constructos generales de adaptabilidad profesional, toma de decisiones profesionales y locus de control predijeron la depresión. Se concluyó que el desarrollo profesional y una mayor adaptabilidad durante la formación contribuyen a menores tasas de depresión.

Palabras clave: Salud mental; Psicología; Elección de carrera.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados do INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Brasil, 2020), em 2020 houve um aumento de 2,2% no número de matrículas em cursos de graduação em relação ao ano anterior computando mais de 8,4 milhões alunos matriculados em cursos de graduação neste ano. Tendo em vista o elevado número de universitários, a inserção em um ambiente acadêmico traz ao estudante um contexto de transição e mudança em que se faz necessário o desenvolvimento de novas habilidades (Alage, 2022). No entanto, esse contexto é marcado pela constante necessidade de produção e mudanças rápidas e bruscas sociais que exigem uma adaptabilidade psicossocial mediante a transição de carreira. De acordo com Toni (2021), através dessas mudanças, o conceito de carreira foi expandido e agora é construído com base nas escolhas feitas pelo indivíduo, considerando o contexto e a lógica de sua trajetória de vida, não sendo limitada a uma sequência linear de empregos ou ocupações.

As transições são fenômenos recorrentes ao longo da vida e abrangem diversos contextos, como a passagem do ambiente escolar para o trabalho, mudanças de emprego e a aposentadoria. Esses processos envolvem alterações significativas nas atividades, papéis e rotinas dos indivíduos, impactando não apenas o âmbito profissional, mas também aspectos pessoais e sociais, gerando custos emocionais e financeiros. As transições voluntárias costumam ser motivadas por fatores intrínsecos, como a busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, maior autonomia e insatisfação no trabalho, enquanto as involuntárias decorrem de circunstâncias externas, como demissões e mudanças inesperadas (Da Silva, Melo-Silva, 2021).

Define-se como transição de carreira um movimento o qual o indivíduo passa a buscar novas oportunidades em seu âmbito profissional tendo que lidar com vários aspectos sociais e psicológicos para uma melhor tomada de decisão (Rizzatti, 2018). De acordo com Zanon Junior e Raupp (2023), as tomadas de decisões podem ser motivadas tanto por uma decisão pessoal do indivíduo em buscar novos desafios, quanto por outras situações que impõe a necessidade de adaptação a novas realidades, como perda de um emprego ou uma proposta de mudança de trabalho. A partir disso, o universitário depara-se com a necessidade

de realizar outra tomada de decisão frente a conclusão do curso e a ocupação no mercado de trabalho. Martins (2019) ressalta que essa transição é um momento decisivo na trajetória profissional dos jovens, exigindo que estejam plenamente capacitados para enfrentar os desafios e as inseguranças que se apresentam. Isso se torna ainda mais relevante na atual conjuntura, marcada por mudanças constantes e incertezas em diversos setores (Rizzatti, 2018).

Há, nesse contexto, muitas dificuldades experimentadas pelo graduando ao enfrentar essa transição de faculdade-trabalho que, segundo Martins (2019), podem impactar as primeiras experiências profissionais. Isso se deve em grande parte às mudanças tecnológicas e sociais, uma vez que o cenário atual é composto por diversos avanços que impactam a forma de ingresso e contratação do mercado de trabalho. Assim, há a presença de grandes desafios já que a necessidade de capacitação e acompanhamento de constantes transformações do mercado, da carreira e da sociedade, tornam-se necessárias.

Além de lidar com essas incertezas, os estudantes universitários enfrentam um cenário caracterizado por oscilações frequentes, demandas rigorosas e excesso de carga horária. Nessa rotina intensa, a habilidade de produção torna-se essencial e qualquer falha nesse conjunto de habilidades pode tornar o ambiente estressor ainda mais intenso para o aluno (Hirsch et al., 2018). Nessa perspectiva, Gundim et al. (2021) e Belasco et al. (2019) sugerem em seus estudos que os problemas de saúde mental em estudantes universitários como depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, psicose, vícios, uso de medicamentos psiquiátricos e outros distúrbios crônicos, estão mais prevalentes quando comparados à população geral.

Além disso, o período acadêmico em que o aluno se encontra é relevante quando se trata de aspectos relacionados à saúde mental (Penha, et al., 2020; Gaiotto, et al., 2021; Freitas, 2022). Desse modo, nos últimos períodos o aluno é cercado por grandes dúvidas e expectativas diante ao seu futuro de recém-formado deparando-se com altas exigências compostas de um mercado de trabalho vinculado a uma extrema competitividade além de ser exposto ao marketing digital onde todos estão conectados a qualquer momento, vinculado a uma constante produção de conteúdo relacionada a divulgação das atividades profissionais (Nascimento, 2021).

Assim, é exigido dos estudantes alto grau de responsabilidade diante desse cenário, incertezas, sentimentos de incapacidade e cobranças se tornam cada vez mais presentes. Penha et al. (2020) em seus estudos sobre autoeficiência evidenciam que as crenças do aluno sobre sua própria capacidade, interferem em vários níveis sobre a saúde mental como, por exemplo, a presença de dificuldades pessoais, emoções negativas, instabilidade, angústia e tristeza.

Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), apresentada por Santos (2023), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não se limita apenas à ausência de doença ou enfermidade. A partir disso, considera-se em um aspecto global noções de bem-estar o qual constructos relacionados a condição psíquica do indivíduo ocupa um lugar essencial nesse contexto, principalmente quando interligados ao relacionar-se com singularidades que envolvem o outro.

Nessa perspectiva, profissionais da área da saúde estão expostos cada vez mais a ambientes com estressores em que podem trazer vários prejuízos sociais e psicológicos, já que, segundo estudos de Silva et al. (2021), estes são resultantes da presença de fatores psicossociais desfavoráveis à atividade e à qualidade de vida do indivíduo. Tendo o curso de psicologia o qual, de acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP), atua na área específica da saúde, colaborando com a compreensão dos processos intra e interpessoais, utilizando enfoque preventivo ou curativo, isoladamente ou em equipe, a profissão como ciência tem em sua definição e atuação o comportamento humano e os processos mentais que o envolve (Kandel, 2021).

A partir disso, os estudantes de psicologia além de lidar com as dificuldades específicas de um graduando, também lidam diretamente com suas emoções, a subjetividade e o sofrimento do outro, pode ocorrer a presença de sentimentos de frustrações e uma sobrecarga emocional para os seus estudos, principalmente para aqueles que se encontram vulneráveis emocionalmente. Além disso, através de considerações de Castilho (2022), a experiência vivida pelos estudantes universitários é pouco estudada e discutida, especialmente no que diz respeito aos alunos do curso de graduação em psicologia.

Portanto, considerando as exigências decorrentes do término do curso articuladas com a inserção no mercado de trabalho, relacionadas à experiência dos estudantes de Psicologia ao final da formação, há fatores que podem ser considerados cruciais para avaliar como esses indivíduos se desenvolverão profissionalmente, principalmente no que se refere à saúde mental. Desse modo, a presente pesquisa buscou investigar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de psicologia diante do processo transição de carreira para inserção ao mercado de trabalho. Buscou-se também explorar os níveis e as relações entre desenvolvimento e adaptabilidade de carreira que podem auxiliar na vivência de menores índices de ansiedade, depressão e estresse.

MÉTODO

PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 200 graduandos de psicologia, sendo a maioria do gênero feminino (79%; N=158), com idades entre 22 a 27 anos (M=24,50). Os participantes eram provenientes de 10 estados brasileiros com destaque para o estado de Minas Gerais (39,1%; N=79), seguido do estado de São Paulo (26,2%; N=53) e do estado do Rio de Janeiro (8,9%; N=18). Diante da amostra, observou-se que 74,5% declarou-se branco e 93% relataram não ter filhos, bem como 61% dos participantes não estão inseridos no mercado de trabalho. No que tange a renda mensal do seu grupo familiar, 37,5% dos discentes tem como uso de 01 a 03 salários mínimos, tendo 35,5% com três pessoas dependendo dessa renda mensal. Em relação a Universidade, 67,5% declararam estar inseridos no ensino público, tendo 79,5% de estudantes no 10º período e 20,5% de estudantes no 9º período. No tocante a escolha profissional, 55% dos participantes já têm a área profissional escolhida a qual almeja, enquanto 38,5% estudantes estão em dúvida, tendo as áreas mais referenciadas a clínica (N=75), organizacional (N=20) e hospitalar (N=19).

INSTRUMENTOS

1. Escala de Adaptabilidade de Carreira (Audibert & Teixeira, 2015):
Objetiva avaliar as habilidades das pessoas em se adaptarem e gerenciar tarefas críticas de transição de carreira. A escala é composta por 20 itens (por exemplo: “Pensar sobre como será meu futuro”), em escala Likert de 5 pontos (1= Desenvolvi pouco ou nada a 5= Desenvolvi extremamente bem). Os itens são distribuídos em 4 dimensões a saber: preocupação, controle, curiosidade e confiança. De acordo com os autores, a primeira dimensão consiste a preocupação em relação ao próprio futuro como trabalhador, enquanto a segunda refere-se o quanto o indivíduo sente-se responsável por contruir a própria carreira. Já a dimensão de curiosidade trata-se à iniciativa de serem feitas novas descobertas, além da busca sobre aprendizados voltados ao trabalho. A última dimensão consiste à crença ou confiança do indivíduo em relação a sua competência para empreender os esforços necessários a fim de que os objetivos profissionais sejam atingidos. Oliveira (2022) destaca que cada resposta é baseada na percepção individual de capacidade, permitindo identificar diferentes intensidades de opiniões sobre um mesmo tema ou assunto.
2. Escala de Desenvolvimento de Carreira de Universitários (EDCU):
Foi elaborada por Teixeira et al. (2019) e é composta por um total de 31 itens distribuídos em cinco subescalas. A dimensão de identidade de carreira refere-se diante a clareza em que o indivíduo tem dos seus interesses, valores e habilidades no seu campo profissional; locus de controle, baseia-se na crença de que o sucesso profissional, entendido como a conquista de oportunidades no mercado de trabalho, depende mais do esforço pessoal ou de iniciativas do próprio estudante do que de circunstâncias ambientais ou casuais; autoeficácia profissional, refere-se a crença do indivíduo na capacidade para exercer adequadamente suas atividades profissionais; a dimensão de decisão de carreira trata-se de uma percepção subjetiva mais global de clareza quanto aos objetivos profissionais; e a dimensão de exploração ampliada, conceituando-se

como comportamentos de reflexão sobre si mesmo e a carreira, bem como à busca ativa de oportunidades profissionais. Trata-se de uma escala do tipo Likert de cinco pontos, estruturada em: 1 = discordo totalmente; 2 = discordo parcialmente; 3 = nem concordo e nem discordo; 4 = concordo parcialmente; 5 = concordo totalmente.

3. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21): Desenvolvida por Vignola e Tucci (2014) é composta por três subescalas para avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Cada subescala contém sete itens, respondidos por uma escala tipo Likert de quatro pontos (0= não se aplicou de maneira alguma a 3= aplicou-se muito, ou na maioria do tempo).
4. Questionário sociodemográfico: Instrumento desenvolvido para a pesquisa; permitiu acesso às principais características dos participantes como gênero, idade, renda, estado onde reside, informações acerca da sua graduação, entre outros.

PROCEDIMENTOS

A pesquisa foi submetida inicialmente ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais e aprovada sob CAAE: 69624623.7.0000.5525, seguindo todas as exigências da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os participantes manifestaram a sua concordância em responder a pesquisa mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida, os participantes foram devidamente informados acerca do propósito da pesquisa, com a garantia constante de preservar a confidencialidade das respostas individuais. A coleta de dados transcorreu de maneira online, abrangendo o período que se estendeu de agosto de 2023 até outubro de 2023. Para esta finalidade, foi elaborado um formulário por meio da plataforma *Google Forms*, contendo os instrumentos necessários para a coleta.

A convocação dos participantes para a pesquisa foi realizada mediante o fornecimento de um link de acesso, que foi distribuído por mensagens através das

plataformas WhatsApp, E-mail e Instagram. Antes de terem a oportunidade de responder ao questionário, os participantes eram solicitados a preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Dessa forma, o acesso ao questionário somente era concedido àqueles que consentiram voluntariamente em participar da pesquisa.

ANÁLISE DOS DADOS

Estatísticas descritivas foram conduzidas para a caracterização da amostra e análise da distribuição dos dados, calculada com base na frequência, média e desvio padrão. Como as escalas aqui utilizadas são multifatoriais, seus resultados foram apurados por dimensão. Assim, o resultado da amostra (ou média fatorial) ocorreu somando-se os valores marcados pelos respondentes em cada item de cada fator e dividindo-se o resultado total pelo número de itens, havendo apuração do escore conforme publicações originais das medidas. Para avaliar as associações entre as variáveis foram executadas análises de correlação e regressão linear. Os dados foram submetidos à análise estatística no *software JASP*.

RESULTADOS

Após concluir a etapa de coleta de dados e organizar as respostas no *software Excel*, os dados foram transferidos para o programa estatístico JASP. Nesse estágio, foi realizada uma análise visual para identificar os valores mínimos e máximos das respostas nas escalas fornecidas, com o propósito de assegurar a qualidade da amostra.

Foram computados escores para cada uma das escalas utilizadas neste estudo calculando-se a média fatorial, tendo em vista a escala Likert de cada instrumento. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados coletados. A hipótese nula (H_0) afirma que os dados eram normalmente distribuídos, enquanto a hipótese alternativa (H_1) alegava o contrário. O teste foi conduzido com um nível de significância de 0,05. O valor-p obtido foi 0,001, sendo menor que o nível de significância, levando à rejeição da hipótese nula. Conclui-se que os dados não seguem uma distribuição normal e diferem significativamente dela. O coeficiente de correlação

de Spearman serviu para determinar a força de correlação entre as variáveis. A força das correlações positivas foi definida de acordo com o valor do “coeficiente de correlação”, como: 1 – perfeito; 0,7 a 0,9 – forte; 0,4 a 0,6 – moderado; 0,1 a 0,3 – fraco; 0 – sem correlação (Silveira et al., 2023). Por sua vez, na tabela 1 salienta-se a existência de correlações entre as especificidades de cada constructo e suas dimensões fatoriais.

TABELA 1 - Média, Desvio Padrão e Correlação de Spearman entre adaptabilidade de carreira, desenvolvimento de carreira e depressão, ansiedade e estresse

Vr	Md	Dp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. ET	1,92	0,69	---											
2. AD	1,25	0,72	0,69**	---										
3. DP	1,30	0,79	0,70**	0,58**	---									
4. IC	3,13	0,44	0,16*	0,13*	0,13*	---								
5. DC	3,23	0,73	-0,16*	-0,12	0,35**	-0,00	---							
6. LC	2,57	0,92	0,21*	0,19	0,25**	0,31**	-0,10	---						
7. AP	3,36	0,44	0,04	-0,02	-0,08	0,05	0,33**	0,05	---					
8. EX	3,73	0,79	-0,02	0,01	0,19*	-0,02	0,45**	-0,07	0,38**	---				
9. PC	3,73	0,79	-0,17*	-0,08	-0,31**	-0,04	0,48**	-0,07	0,29**	0,57**	---			
10. CT	3,75	0,72	-0,26**	-0,24**	-0,42**	-0,19*	0,40**	0,23*	0,25**	0,35**	0,50**	---		
11. CS	3,71	0,84	-0,12	-0,12	-0,33**	-0,12	0,40**	0,16*	0,31**	0,50**	0,56**	0,65**	---	
12. CF	3,94	0,72	-0,12	0,14*	-0,29**	-0,18*	0,36**	-0,11	0,31**	0,38**	0,51**	0,63**	0,67**	---

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

Nota: Vr: variáveis; Md: média; Dp: desvio padrão; 1: Estresse; 2: Ansiedade; 3: Depressão; 4: Identidade de carreira; 5: Decisão de Carreira; 6: Locus de controle; 7: Autoeficácia Profissional; 8: Exploração; 9: Preocupação; 10: Controle; 11: Curiosidade; 12: Confiança.

**Nível de significância para $p < 0,01$; *Nível de significância para $p < 0,05$.

Os dados indicaram que os participantes possuíam um nível de adaptabilidade de carreira ligeiramente acima do ponto médio da escala. As dimensões confiança ($M = 3,94$; $DP = 0,72$) e controle ($M = 3,75$; $DP = 0,75$) foram as que obtiveram as maiores médias durante o último ano da graduação, seguidas por preocupação com a carreira ($M = 3,75$; $DP = 0,79$) e curiosidade (M

= 3,71; DP = 0,84). Em relação ao desenvolvimento de carreira, deve-se notar que as médias observadas mediante as dimensões de exploração (M=3,73; DP=0,79), autoeficácia profissional (M= 3,36; DP=0,44) e decisão de carreira (M=3,23; DP=0,73) obtiveram valores acima do ponto da média.

Referenciando a terceira escala utilizada, foi analisado que os participantes obtiveram maior intensidade diante ao sintoma de estresse (M=1,92; DP = 0,69). Em seguida, constatou-se que sintomas de depressão (M=1,31; DP= 0,79) foram maiores do que sintomas de ansiedade (M=1,25; DP=0,72) mediante a essa transição de carreira da universidade para o mercado de trabalho. Porém, ressalta-se que os resultados estão perto do ponto médio da escala.

Na análise correlacional, observaram-se diversas correlações estatisticamente significativas. A dimensão de decisão de carreira obteve uma correlação positiva moderada com a dimensão controle ($\rho = 0,40$; $p = 0,001$), a mesma dimensão citada obteve correlação moderada negativa com depressão ($\rho = -0,42$; $p = 0,001$), evidenciando que o menor controle que o graduando obtém sobre sua carreira está associado a maiores sintomas depressivos, bem como sintomas de estresse ($\rho = -0,26$; $p < 0,001$) e ansiedade ($\rho = -0,24$; $p < 0,001$).

Além disso, a dimensão de curiosidade obteve correlação negativa com a dimensão de depressão ($\rho = -0,33$; $p = 0,001$). Mesmo tratando-se de uma correlação fraca, apresenta-se associação entre mais ferramentas que contribuem para o conhecimento acerca da profissão e menores sintomas depressivos em conjunto com baixas perspectivas ao futuro profissional. Observou-se resultado semelhante diante da correlação negativa acerca da dimensão de confiança e depressão ($\rho = -0,29$; $p < 0,001$), tendo em vista que a mesma associa-se positivamente com a decisão de carreira ($\rho = 0,36$; $p < 0,001$). Assim, deve-se considerar que a maior confiança acerca da profissão e as nuances que a envolve, correlaciona-se positivamente com a certeza mediante a sua decisão de carreira, estando associado a sua autoeficácia profissional ($\rho = 0,31$; $p = 0,001$).

Nota-se que a dimensão de preocupação obteve correlação fraca e negativa com a dimensão de depressão ($\rho = -0,31$; $p < 0,001$). Já a dimensão de exploração correlacionou-se positivamente com desenvolvimento de carreira ($\rho = 0,45$; $p < 0,001$) e autoeficácia profissional ($\rho = 0,38$; $p < 0,001$), tratando-se, respectivamente, de uma correlação moderada e fraca.

Visando analisar em que medida as dimensões explicavam os níveis de depressão, foi calculada a regressão linear simples entre os construtos avaliados, sendo apresentada na Tabela 2. A priori, o nível do constructo geral de adaptabilidade de carreira (AC), decisão de carreira (DC) e locus de controle (LC) foram incluídos como preditores da variável de depressão percebido pelos graduandos, enquanto os outros constructos não houveram predição. Assim, a variável AC foi considerada preditora da variável de depressão, apresentando um $\beta = -0,51$ e $p = 0,001$, explicando 41% ($r^2 = 0,41$), sendo $f(200) = 42,13$. Em seguida, a variável DC, também preditora da variável depressão, apresentou um $\beta = -0,37$ e $p = 0,00$, explicando 12% ($r^2 = 0,12$) e $f(200) = 27,73$. Por último, a variável LC apresentou um $\beta = 0,20$ e $p = 0,00$ demonstrando uma influência na depressão explicando 6% ($r^2 = 0,060$) diante ao $f(200) = 12,62$.

TABELA 2 - Relação de predição entre Adaptabilidade de Carreira, Decisão de Carreira, Locus de Controle e Depressão

	R²	B	Sig.
Adptabilidade de carreira (AC)	0,41	-0,51	0,00
Decisão de Carreira (DC)	0,12	-0,37	0,00
Locus de Controle (LC)	0,24	0,20	0,00

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

DISCUSSÃO

A presente pesquisa indicou resultados relevantes à área de carreira e saúde mental, destacando-se que graduandos que apresentam maior adaptabilidade de carreira podem apresentar menores índices de ansiedade e depressão. Os achados deste estudo corroboram a literatura que aponta para a importância da adaptabilidade de carreira como um fator protetor para a saúde mental de universitários. A relação negativa entre adaptabilidade e sintomas de ansiedade e depressão evidencia que indivíduos mais adaptáveis tendem a apresentar maior resiliência frente às demandas e incertezas típicas do processo de transição para o mercado de trabalho. Nesse sentido, a adaptabilidade pode ser compreendida não apenas como uma habilidade para gerir mudanças na trajetória profissional, mas também como um recurso psicológico que contribui para o equilíbrio emocional, reduzindo o impacto de fatores estressores. Tal perspectiva é sustentada por estudos prévios, como os de Coradini (2021) e Barbosa (2023), que reforçam o papel mediador da adaptabilidade entre os desafios acadêmicos e os sintomas emocionais negativos.

Conforme citado, resultados semelhantes no trabalho realizado por Coradini (2021), por exemplo, que visou analisar a relação entre a adaptabilidade de carreira com os sintomas de ansiedade desencadeados em discentes de pós-graduação. O aspecto Ansiedade-Estado se relacionou negativamente com o controle e curiosidade e positivamente com a preocupação. Além disso, observou-se que a Ansiedade-Traço se relacionou negativamente com controle e positivamente com a preocupação.

Além disso, a partir da análise dos constructos que abrangem a escala de desenvolvimento de carreira de universitários, houve a correlação positiva e moderada entre exploração e correlação positiva e fraca com autoeficácia profissional. Observa-se semelhança com os resultados de Ilha et al. (2022), nas relações de desenvolvimento de carreira com adaptabilidade de carreira e autoeficácia profissional, em que se discute sobre a presença de dificuldades no enfrentamento de desafios de transição de carreira. Um resultado positivo e moderado entre exploração e desenvolvimento de carreira sugere que indivíduos que se envolvem na exploração de novas oportunidades, experiências e habilidades têm a experiência de um crescimento significativo em suas carreiras. A correlação

positiva entre exploração e autoeficácia sugere que o engajamento em processos ativos de exploração de oportunidades pode favorecer a construção da confiança nas próprias habilidades profissionais, fator este essencial para a tomada de decisões assertivas no percurso acadêmico e profissional.

Assim, manter um equilíbrio entre a exploração e a estabilidade pode ser crucial, pois a estabilidade fornece a base necessária para sustentar o crescimento a longo prazo. O estudo realizado por Barbosa (2023), traz perspectivas sobre o enfrentamento dos desafios da vida cotidiana no trabalho e no contexto universitário. Obteve-se resultados que forneceram correlações significativas entre as variáveis adaptabilidade de carreira e a ansiedade e depressão, bem como a mediação destes, o que pode sugerir que quanto maior adaptabilidade de carreira, menores índices destes constructos mencionados. Assemelha-se com os achados desta pesquisa que, através da análise de regressão linear, houve predição entre a depressão percebida pelos graduandos e a adaptabilidade de carreira. Neste mesmo cenário, Santos (2023) indicou resultados semelhantes aos desta pesquisa, quando avaliou os estagiários do ensino superior que se preparam para a transição universidade-trabalho, e verificou que conforme se ampliou as condições de adaptabilidade de carreira e desenvolvimento de competências socioemocionais, mais se aumentou o grau de engajamento com a carreira.

O presente estudo também indicou que o processo de transição de carreira pode gerar incertezas e inseguranças sobre o futuro profissional do estudante, contribuindo também para indícios de depressão, ansiedade e estresse. Concernente a isso, Vigo (2022) realizou pesquisa no ambiente acadêmico, sobre a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) e Burnout acadêmico do curso de fisioterapia como agravantes na conclusão da graduação. Verificou que estes estão associados com a diminuição da qualidade de vida, problemas de relacionamento e sofrimento psíquico voltados ao âmbito ocupacional, acadêmico que identificou que entre 27,8% e 44,4% de suas amostras apresentam algum sintoma de estresse mental, depressão ou ansiedade.

Observou-se também que os achados desta pesquisa indicaram que indivíduos com um senso de propósito e satisfação em suas carreiras têm menor probabilidade de experimentar sintomas de depressão. Pessoas insatisfeitas ou

indecisas em relação à carreira podem enfrentar maior estresse e incerteza, o que pode contribuir para o desenvolvimento de quadros depressivos. Corroborando ao indicado, os estudos de Lucchese et al. (2023) e Domingues (2020) também apontaram que aqueles que têm um propósito claro em suas carreiras têm menor probabilidade de experienciar sintomas depressivos.

Por outro lado, torna-se importante abordar sobre a autoeficácia profissional, que segundo Cruz et al. (2019), é relacionada à crença em suas próprias habilidades e competências no contexto profissional. Cruz et al. (2019) indicou que à medida que o desenvolvimento de carreira aumenta, a opinião na própria capacidade profissional é relativamente mais baixa. Isso pode ser interpretado como uma desconexão entre o progresso na carreira e a confiança nas habilidades profissionais, conforme foi verificado nesta pesquisa. Interpretar esse resultado complexo pode envolver vários cenários possíveis, em que embora as pessoas estejam progredindo em suas carreiras, ainda não se sintam tão confiantes em suas habilidades profissionais quanto esperadas. Tal desconexão indica que intervenções que promovam o autoconhecimento e a valorização das competências pessoais podem ser estratégias eficazes para fortalecer a autoeficácia e, consequentemente, o engajamento e o sucesso na carreira.

Outro estudo realizado por Affini (2022), com jovens universitários sobre os desafios de ingressar no mercado de trabalho ainda durante ou após a conclusão de seus cursos, avaliou recursos de adaptabilidade de carreira em sua transição. A análise identificou que indivíduos que se percebem com mais responsabilidade quanto à própria carreira, controlam e preocupam mais com suas ações, o que acarreta confiança em desafiar-se a novas oportunidades condizentes a adaptabilidade de carreira. A partir disso, os achados nesta pesquisa indicaram, através da análise correlacional positiva, que quanto maior a confiança que o graduando obtém em sua carreira, maiores os índices de decisão de carreira e autoeficácia profissional, contribuindo com os dados da pesquisa apresentada.

Nessa perspectiva, pessoas que estão insatisfeitas ou indecisas em relação à carreira podem enfrentar mais estresse e incerteza. A tomada de decisão em relação à carreira, a qual compreende o grau de clareza e certeza que um estudante possui em relação aos seus objetivos profissionais, bem como seu projeto, metas e planos

profissionais (Teixeira, 2019), desempenha um papel fundamental nesse processo. Com base nos resultados obtidos, destaca-se que a dimensão de decisão de carreira obteve uma correlação moderada negativa com a dimensão de depressão, evidenciando-se como um constructo de impacto na saúde mental dos graduandos. Além disso, a dimensão de decisão de carreira obteve correlação positiva e moderada com a dimensão de controle, a qual consiste o quanto o indivíduo sente e confia na sua responsabilidade pessoal para a construção da carreira, sendo a segunda dimensão mais importante no modelo da adaptabilidade da carreira, conforme Savickas et al. (2013). Desta forma, promover o fortalecimento dessas dimensões pode contribuir significativamente para a prevenção de transtornos emocionais, sobretudo em contextos acadêmicos marcados por incertezas e exigências constantes.

De modo geral, esta pesquisa aborda contribuições ao demonstrar que os estudantes de psicologia que se encontram no último ano de graduação têm demonstrado níveis medianos e consideráveis de adaptabilidade de carreira, exploração, autoeficácia profissional, bem como os constructos de estresse e depressão. As análises de correlação colaboraram para os achados de que quando o indivíduo não desenvolve confiança, preocupação, desenvolvimento de carreira e curiosidade, pode desenvolver sintomas depressivos. Por fim, foi indicado adaptabilidade de carreira, decisão de carreira e locus de controle predizem de forma negativa a depressão, refoçando ainda mais a relevância do desenvolvimento de constructos relacionados à carreira para minimizar prejuízos relacionados à saúde mental. Assim, é relevante citar que intervenções para promoção de bem-estar e desenvolvimento de carreira são as possibilidades de diminuir ansiedade e pensamentos depressivos, além de proporcionar fatores de proteção a esta população (Torres et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa apresentou o objetivo de investigar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de psicologia diante do processo transição de carreira para inserção ao mercado de trabalho e explorar os níveis e as relações entre desenvolvimento e adaptabilidade de carreira que podem auxiliar na vivência de

menores índices de ansiedade, depressão e estresse. Foi identificado que graduandos em psicologia presentes na amostra que apresentaram maior adaptabilidade de carreira têm menores índices de ansiedade, depressão e estresse.

A partir disso, observou-se diversas análises de correlação e regressão significativas. Durante a análise correlacional, indicou-se que a dimensão de decisão de carreira teve correlação negativa, moderada e significativa com a dimensão de depressão, bem como a dimensão de curiosidade, confiança e preocupação as quais obtiveram uma correlação negativa e fraca. Já em relação a correlação positiva e significativa, destaca-se que a mesma variável de decisão de carreira correlacionou-se moderadamente com a dimensão de controle. Tratando-se da análise de regressão linear simples, o constructo geral de adaptabilidade de carreira, bem como os constructos de fator isolado de locus de controle e decisão de carreira, tiveram destaque na predição de depressão. Ou seja, desenvolvimento de carreira prediz menor sintomatologia de depressão, através das variáveis de locus de controle e decisão de carreira, bem como a adaptabilidade de carreira apresentou o mesmo resultado.

Além das contribuições já citadas, esta pesquisa contribui acerca da conscientização sobre as nuances de saúde mental dos graduandos de psicologia de forma construtiva buscando incentivar os programas de apoio e orientação psicológica/profissional dos mesmos em suas devidas instituições de ensino superior. Dessa forma, os achados dão ênfase diante à relevância do desenvolvimento de recursos referentes à carreira, diminuindo sintomatologias referenciadas de depressão, o que colabora para que instituições educacionais foquem em programas relacionados ao público vigente.

Apesar das colaborações citadas, é importante apresentar como limitações do trabalho a escassez de tempo de coleta, que causou limitação do escopo e profundidade do estudo, impedindo a realização de uma pesquisa focada em aspectos mais subjetivos do público alvo. É válido destacar que não foram considerados fatores externos, os quais podem influenciar na saúde mental dos graduandos como problemas financeiros, conflitos interpessoais ou eventos recentes e estressantes.

Por fim, este estudo pretende contribuir com pesquisas futuras que se vinculam ao cuidado dos estudantes de psicologia, a fim de que haja um cuidado ampliado e um olhar mais atento às questões que afetam a saúde mental, principalmente em relação à transição de carreira para o mercado de trabalho. Sugere-se, portanto, pesquisas futuras que explorem aspectos subjetivos e qualitativos das demandas da amostra relatada, bem como apresentação de intervenções que utilizem o construto de adaptabilidade de carreira para mensurar diferentes níveis de saúde mental de futuros psicólogos.

REFERÊNCIAS

AFFINI, U. R. S. Adaptabilidade de carreira e diferenciação do self em estudantes concluintes do ensino superior. 2022. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/241040>.

ALAGE, S. J. A transição do ensino secundário para o ensino superior: um estudo no contexto educacional moçambicano. 2022. Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/35871>.

AUDIBERT, A.; TEIXEIRA, M. A. P. Escala de adaptabilidade de carreira: evidências de validade em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 16, n. 1, p. 83-93, 2015.

BARBOSA, M. D. M. F. Relações entre competências e habilidades socioemocionais, adaptabilidade de carreira e empregabilidade em estagiários do ensino superior. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Brasil. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/D.59.2023.tde-17072023-141759>.

BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019. DOI: <https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP. Censo da educação básica 2020: resumo técnico [recurso eletrônico]. Brasília: Inep, 2021. 70 p. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_escolar_2020.pdf.

CASTILHO, C. A. D. B. et al. A Psicologia Hospitalar e os desafios que permeiam a área na atualidade. 2022. Relatório de Pesquisa – Fundação de Ensino Octávio Bastos, São Paulo. Disponível em: <http://localhost:8080/handle/prefix/4814>.

CORADINI, J. F. Adaptabilidade de carreira e os sintomas de ansiedade em discentes de pós-graduação de uma instituição pública. 2021. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Maria, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/24868>.

CRUZ, L. A.; SILVA, L. C. O.; LEITE, C. D. S. W. As novas gerações não têm comprometimento? Diferenças no comprometimento organizacional ao longo dos grupos geracionais. Revista de Carreiras e Pessoas, v. 9, n. 2, p. 192-208, 2019.

DA SILVA, M. P.; MELO-SILVA, L. L. Transições na carreira na perspectiva de psicólogos: motivos e estratégias de enfrentamento. Interação Em Psicologia, v. 25, n. 01, p. 78, 2021.

DOMINGUES, A. S. B. Perfil de indecisão de carreira – versão curta: estudo de validação. 2020. Tese (Doutorado) – Universidade de Coimbra, Portugal. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/94602>.

FREITAS, P. H. B. de et al. Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. Research, Society and Development, v. 11, n. 1, e35011125095, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25095>.

GAIOTTO, E. M. G. et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. Revista de Saúde Pública, v. 55, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>.

GUNDIM, V. A. et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Revista Baiana de Enfermagem, v. 35, e37293, 2021. DOI: <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>.

HIRSCH, C. D. et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. Texto & Contexto – Enfermagem, v. 27, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.

ILHA, V. D.; SANTOS, A. A.; QUELUZ, F. F. R. Propriedades psicométricas do questionário de adaptação ao ensino superior (QAES) em estudantes universitários finalistas. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, v. 4, n. 57, p. 41-51, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664769004/html>.

KANDEL, E. R. Em busca da memória: o nascimento de uma nova ciência da mente. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

LUCCHESI, V. C.; DA CAS, A. R.; VASCONCELLOS, S. J. L. Intolerância à incerteza em estudantes durante a pandemia de Covid-19: scoping review. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 25, n. 2, ePTPPE15294, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPE15294.en>.

MARTINS, I. R. C. Autoeficácia na transição universidade-trabalho e adaptabilidade de carreira em finalistas do ensino superior. 2019. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.59.2020.tde-20112019-214750>.

NASCIMENTO, U. L. Um hotel, um quadro e um piloto: um relato de experiências expectativas e realidades no Estágio Supervisionado II na Escola Municipal Anésia Guimarães de Eunápolis (2016). *Revista Pindorama*, v. 11, n. 2, p. 19-19, 2021.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>.

RIZZATTI, D. B. et al. Transição de carreira em adultos brasileiros: um levantamento da literatura científica. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 11, n. 1, p. 153-173, 2018. DOI: <https://doi.org/10.36298/gerais2019110112>.

SANTOS, A. E. O papel da adaptabilidade de carreira na relação entre competências e habilidades socioemocionais e engajamento com a carreira em estagiários universitários. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Brasil. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.59.2023.tde-17072023-085540>.

SAVICKAS, M. et al. A construção da vida: um novo paradigma para compreender a carreira no século XXI. *Revista Portuguesa de Psicologia*, n. 42, p. 13-44, 2011.

SILVA, D. C. et al. Agentes estressores no âmbito laboral dos profissionais de enfermagem. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, p. 59996-60009, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n6-403>.

SILVEIRA, I. A. C. et al. Relação entre variáveis antropométricas e de aptidão física em crianças e adolescentes estratificados por sexo. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i1.2023.9114>.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. Escalas de desenvolvimento de carreira de universitários: construção, características psicométricas e modelo das respostas adaptativas. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 19, n. 3, p. 703-712, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.16557>.

TONI, J. D. Reflexões sobre o planejamento estratégico no setor público. 2021. Escola Nacional de Administração Pública, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6334/1/Jackson%20de%20Toni.pdf>.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, p. 104-109, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>.

TORRES, M. de S. et al. Promoção de saúde mental no ensino superior no norte do Brasil na pandemia da COVID-19. *Perspectivas em Psicologia*, v. 26, 2023. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/65567>.

VIGO, G. P. et al. Prevenção, intervenção e promoção frente às dificuldades de adaptação dos estudantes universitários. 2022. Relatório de Pesquisa – Fundação de Ensino Octávio Bastos, São Paulo. Disponível em: <http://localhost:8080/handle/prefix/3693>.

ZANON JUNIOR, O. L.; RAUPP, D. Influências do pragmatismo filosófico sobre a adjudicação pragmática de direitos. *Revista Quaestio Iuris*, v. 16, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/rqi.2023.64670>.