

QUESTÕES PSICOLÓGICAS DO IMPACTO DO ESTADO MENTAL DOS ALUNOS NA EFICÁCIA DE SUAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

CUESTIONES PSICOLÓGICAS DEL IMPACTO DEL ESTADO MENTAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA EFICACIA DE SUS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PSYCHOLOGICAL ISSUES OF THE IMPACT OF STUDENTS' MENTAL STATE ON THE EFFECTIVENESS OF THEIR LEARNING ACTIVITIES



Rashid JABBAROV¹

e-mail: rashid.jabbar.v@gmail.com



Chapay GULIYEV²

e-mail: chapay81@yahoo.com



Asadova NAZRIN³

e-mail: asadova.nazrin94@gmail.com



Salatin HAJIYEVA⁴

e-mail: salatinhaciyeva72@gmail.com



Solmaz BAYRAMOVA⁵

e-mail: slmzbrm@gmail.com

Como referenciar este artigo:

Jabbarov, R., Guliyev, C., Nazrin, A., Hajiyeve, S., & Bayaramova, S. (2026). Questões psicológicas do impacto do estado mental dos alunos na eficácia de suas atividades de aprendizagem. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 30(esp1), e026032. <https://doi.org/10.22633/rpge.v30iesp1.20942>



| Submetido em: 05/01/2026

| Revisões requeridas em: 15/01/2026

| Aprovado em: 28/02/2026

| Publicado em: 30/03/2026

Editor: Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes

Editor Executivo Adjunto: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidade Estatal de Baku, Universidade Odlar Yurdu, Baku, Azerbaijão. Doutor em Psicologia, professor.

² Universidade Estatal de Nakhchivan, Nakhchivan, Azerbaijão. Doutor em Psicologia, professor associado.

³ Academia Heydar Aliyev do Serviço de Segurança do Estado da República do Azerbaijão, Baku, Azerbaijão. Professor.

⁴ Universidade Estatal de Nakhchivan, Nakhchivan, Azerbaijão. Doutor em Psicologia, professor associado.

⁵ Universidade Estatal de Nakhchivan, Nakhchivan, Azerbaijão. Doutor em Psicologia, professor associado.

RESUMO: No sistema contemporâneo de ensino superior, a melhoria da eficácia das atividades de aprendizagem dos estudantes possui relevante importância científica e prática. O objetivo principal deste estudo é investigar empiricamente o impacto dos estados mentais, especialmente o estresse e seus componentes, no desempenho acadêmico dos estudantes. Os resultados indicam que não foi encontrada uma relação direta estatisticamente significativa entre os níveis de estresse e o desempenho acadêmico. Evidencia-se, contudo, que os estados mentais desempenham um papel importante na eficácia das atividades de aprendizagem, ressaltando a necessidade de considerar o bem-estar psicológico dos estudantes no processo educacional. O estudo destaca a importância de desenvolver mecanismos de apoio psicológico nas instituições de ensino superior para melhorar os resultados acadêmicos e preservar a saúde mental dos estudantes. Os achados contribuem para a compreensão da relação entre fatores psicológicos e desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Estados mentais. Desempenho acadêmico. Estresse. Ansiedade. Estudantes universitários.

RESUMEN: En el sistema moderno de educación superior, mejorar la eficacia de las actividades de aprendizaje de los estudiantes tiene una gran importancia científica y práctica. El objetivo principal de este estudio es investigar empíricamente el impacto de los estados mentales, especialmente el estrés y sus componentes, en el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados indican que no se encontró una relación directa estadísticamente significativa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Sin embargo, se evidencia que los estados mentales desempeñan un papel importante en la eficacia de las actividades de aprendizaje, destacando la necesidad de considerar el bienestar psicológico de los estudiantes en el proceso educativo. El estudio resalta la importancia de desarrollar mecanismos de apoyo psicológico en las instituciones de educación superior para mejorar los resultados académicos y mantener la salud mental de los estudiantes. Estos hallazgos contribuyen a comprender la relación entre factores psicológicos y rendimiento académico.

PALABRAS CLAVE: Estados mentales. Rendimiento académico. Estrés. Ansiedad. Estudiantes universitarios.

ABSTRACT: In the modern higher education system, improving the effectiveness of students' learning activities is of significant scientific and practical importance. The main objective of the present study is to empirically investigate the impact of mental states, especially stress and its components, on students' academic achievement. The findings indicate that no statistically significant direct relationship was found between stress levels and academic achievement. The results demonstrate that mental states play an important role in the effectiveness of learning activities and emphasize the necessity of considering students' psychological well-being within the educational process. The study highlights the importance of developing psychological support mechanisms in higher education institutions to enhance academic outcomes and maintain students' mental health. These findings contribute to a deeper understanding of the complex relationship between psychological factors and academic performance and provide practical implications for educational planning and student support services.

KEYWORDS: Mental states. Academic performance. Stress. Anxiety. University students.

INTRODUÇÃO

Nos tempos modernos, a organização eficaz das atividades de aprendizagem dos alunos é de suma importância. Por um lado, isso é importante para aprimorar a atividade de aprendizagem e, por outro, para a autoafirmação do aluno na atividade profissional (Jabbarov, 2018). Deve-se ter em mente que toda atividade humana, incluindo a aprendizagem, é influenciada pelo grau de influência de diversos fatores que afetam sua eficácia. Como demonstram diversas publicações científicas e observações da experiência profissional, os fatores subjetivos decorrentes das características individuais desempenham um papel significativo na atividade de aprendizagem (Jabbarov, 2021).

Os fatores subjetivos que afetam a atividade são divididos principalmente em três tipos: fatores motivacionais, fatores de competência e fatores relacionados ao estado mental. Os fatores motivacionais pessoais e sociais têm um impacto fundamental na aprendizagem (Berezina, 2008). O medo da rejeição, assim como o desejo de ser aceito, afetam significativamente tanto o fracasso quanto a probabilidade de sucesso. Em determinado nível, a eficácia do processo é monitorada quase continuamente ao longo da trajetória de aprendizagem do aluno, e o nível de aquisição de conhecimento de cada aluno é acompanhado. Para isso, existem ferramentas como seminários, avaliações, colóquios, provas e outras formas de avaliação. Nesse sentido, estudos mostram que o desempenho do aluno em avaliações de conhecimento depende muito da influência de seus estados mentais (Vasiliev, 2010; Jabbarov et al., 2024).

De modo geral, pode-se concluir que os estados mentais são concebidos como fenômenos psicológicos relativamente estáveis na ciência psicológica. Acredita-se que sigam um padrão dinâmico com um ponto de partida e um ponto de chegada, que sejam formações dinâmicas que se desenvolvem principalmente ao longo do tempo. Também é amplamente aceito que os estados mentais podem ser classificados entre uma série de fenômenos que refletem as características e outros aspectos da psique e do sistema nervoso humanos durante um determinado período ou durante o processo de adaptação (Levitov, 2005).

É importante ter em mente que os alunos frequentemente encontram obstáculos em suas atividades de aprendizagem e precisam superá-los. Esse fenômeno é um componente fundamental do processo educativo como um todo. Diante de dificuldades em condições favoráveis, o indivíduo se encontra em um determinado estado psicológico, que determina sua prontidão para superar certos obstáculos. Esse estado é caracterizado por forte força de vontade,

foco em um resultado positivo ao tentar superar um obstáculo e disposição para dedicar toda a sua energia para alcançar o resultado.

Alguns alunos até preferem trabalhar com material subjetivamente difícil que exige máxima concentração. Em alguns casos, isso se explica pelas qualidades pessoais do aluno, em particular, sua determinação e a natureza de seus processos de pensamento, mas às vezes uma tarefa mais complexa acaba sendo mais atraente e interessante. No entanto, muitos alunos não possuem essas qualidades e têm menos sucesso em superar as dificuldades acadêmicas. Eles carecem de atenção, determinação e perseverança; tornam-se um tanto tímidos e, como resultado, direcionam seus esforços para encontrar maneiras de evitar as dificuldades (Lutoshkin, 1998).

Por vezes, os alunos deparam-se com situações de extrema dificuldade. Tais exigências funcionam como estímulos muito intensos, aumentando tanto a excitação quanto a ansiedade do sistema nervoso. Além disso, os jovens nem sempre conseguem avaliar adequadamente a complexidade da tarefa ou da situação de aprendizagem que encontram. Recorrem a avaliações subjetivas e nem sempre possuem informações completas ou competência suficiente para compreendê-las corretamente. Os exames representam um dos períodos mais difíceis da vida acadêmica. Todos os alunos vivenciam determinados estados mentais durante a preparação e a realização dos exames (Grimak, 2013; Danilova, 2016). Com base nisto, o principal objetivo deste estudo é investigar as possibilidades de influência dos estados mentais na eficácia das atividades de aprendizagem e no desempenho acadêmico dos alunos.

REVISÃO DA LITERATURA

Cabe ressaltar que, nos tempos modernos, a psicologia, como disciplina científica, vem desenvolvendo ativamente essa área. Pesquisas psicológicas têm demonstrado a existência de certas regularidades que descrevem as características da regulação mental. No nível conceitual, métodos e ferramentas analíticas foram desenvolvidos para avaliar a natureza e o curso dos processos dos estados mentais, o que demonstra a importância prática do estudo desse tema. O estudo dos estados mentais como uma categoria psicológica geral que requer pesquisa sistemática levou a inúmeras tentativas de defini-los cientificamente como um termo, bem como de classificar diversos estados de acordo com uma série de características.

Levitov (2005) resumiu o conjunto de dados modernos nesta área, investigou os mecanismos e características de sua manifestação. Ele também identificou diretrizes

abrangentes para estudos futuros sobre este problema. Isso decorre do desejo de identificar estados mentais em uma determinada categoria e determinar sua relação com outras categorias psicológicas, sua natureza e essência (Levitov, 2005).

Estudos demonstraram que os estados mentais determinam a natureza da atividade mental de uma pessoa e estão associados a vários processos mentais, mas não são idênticos a eles. Um estado mental é essencialmente unificado em comparação com os processos mentais. Além disso, um estado mental está, de certa forma, conectado com as características mentais do indivíduo. Estudos mostram que “o próprio estado mental inclui processos como individualidade, profundidade, positividade, negatividade, duração, atenção, etc.” (Levitov, 2005).

Diversos pesquisadores demonstraram que o estado mental é uma organização estrutural relativamente estável de todos os componentes da psique, uma interação ativa entre a pessoa que possui essa psique e o ambiente externo, que se expressa atualmente por meio de um determinado estado (Sosnovikova, 2005).

A visão de Ilin (2016) sobre o tema em discussão difere um pouco da desses autores. Ele se interessa principalmente pelos estados que se desenvolvem em uma pessoa envolvida em atividades socialmente significativas, que afetam tanto as estruturas psicológicas quanto fisiológicas do ser humano. Ele denomina tais estados de psicofisiológicos (Ilin, 2016). Estudos têm demonstrado que os estados emocionais são o principal fator que afeta a qualidade da atividade cognitiva dos estudantes durante o aprendizado (Chebykin, 1989). Em diversos estudos, os fenômenos dos estados emocionais coletivos foram estudados e suas funções descritas (Lutoshkin, 1998). Esses estudos são, sem dúvida, importantes e úteis para a tarefa em questão, mas cabe ressaltar que se concentram principalmente nas manifestações e características mais gerais da relação entre estados mentais e o processo educacional (Lutoshkin, 1998; Jabbarov, 2018). Contudo, as dificuldades mencionadas nem sempre são indesejáveis. Alguns especialistas afirmam que o estresse está associado à grande maioria das doenças, chegando a um índice de até 90%. Portanto, pode-se concluir que, apesar de a *terapia de choque* dos exames ser uma ferramenta útil no processo educacional, ela pode prejudicar seriamente a saúde dos estudantes e ser mais nociva do que benéfica a longo prazo. Diversos estudos mostram que, durante os períodos de provas, os estudantes geralmente vivenciam estresse mental e uma acentuada falta de atividade física. Violações do estado de vigília e do descanso são comuns. O sono é superficial, agitado e insuficiente. O estresse emocional severo agrava a situação (Ilin, 2016; Levitov, 2005; Jabbarov, 2021).

É importante notar que os estudantes muitas vezes são forçados a recorrer a métodos prejudiciais à saúde para compensar a tensão do sistema nervoso. Em geral, essa condição afeta negativamente o bem-estar geral do corpo, reduz sua resistência a doenças e pode levar a diversos problemas tanto durante o período de provas quanto em um futuro mais distante. Superar dificuldades é uma parte comum do processo educacional. No entanto, nem todos os estudantes atingem esse estado de prontidão ao mesmo tempo em que “apertam o botão”. Estudantes talentosos e capazes podem não possuir certas características que garantam essa transição. Ou alguns podem simplesmente ter o azar de enfrentar circunstâncias externas; por exemplo, dificuldades familiares podem prejudicar significativamente sua capacidade de trabalho. Como resultado, a prova não é uma avaliação objetiva do nível de preparação, já que alguns estudantes se esforçam ao máximo, enquanto outros são limitados por circunstâncias externas ou internas que os impedem de se expressar plenamente (Ilin, 2016; Levitov, 2005).

Muitos estudantes vivenciam esse estado mental durante as provas, apresentando queda no desempenho, lapsos de memória e lentidão nos reflexos. Outros indicadores médicos, facilmente mensuráveis de forma objetiva, também demonstram alterações. Diversos estudos revelaram e confirmaram o impacto negativo das provas no sistema cardiovascular. Além disso, observa-se diminuição da atenção e da memória, comprometimento do raciocínio e do desempenho, piora do bem-estar e do humor, instabilidade do sono e do apetite.

As escalas de autoestima mostram consistentemente pontuações mais baixas em comparação com os valores normais. A falta de autoconfiança se combina com o medo do fracasso e suas consequências. Tudo isso está interligado e leva a um aumento nas experiências afetivas (Danilova, 2016).

Embora em graus variados, o estresse mental acompanha o aluno durante todo o período de provas. Ele atinge seu ápice durante a própria prova, especialmente quando o aluno precisa se lembrar da resposta exata para a questão. A ansiedade e outros componentes de um estado mental indesejável podem impedir o aluno de se lembrar até mesmo de coisas que ele já sabe e que lembraria facilmente mesmo sem o estresse da prova. O estresse mental pode criar uma espécie de torpor que o impede de avançar na resolução do problema, e isso pode ocorrer em qualquer etapa da tarefa. Estudos mostram que alunos ansiosos às vezes têm sérias dificuldades em escolher os meios para resolver o problema (Vasiliev, 2010; Sosnovikova, 2005).

Após superarem o estresse inerente ao processo de exame, os estudantes frequentemente sentem alívio. Esse estado é vivenciado de diferentes maneiras. Em alguns casos, funciona como um capacete protetor; em outros, manifesta-se na compreensão de que as dificuldades

ficaram para trás e agora fazem parte da memória. Também pode estar associado a uma transição tranquila para outra atividade que os distraia do estresse passado.

Os estudantes vivenciam experiências mentais muito complexas e diversas, que se intensificam especialmente durante o período de provas. O sucesso do aluno na prova depende, em grande parte, da intensidade e da natureza das situações que ele vivencia antes da prova. Essas situações podem ser chamadas de situações pré-prova. Durante a prova, o aluno deve estar atento, disciplinado e preparado para superar dificuldades e demonstrar força de vontade. Contudo, se um aluno possui todas essas qualidades, mas está experimentando ansiedade elevada, a situação pode piorar radicalmente. Nesses casos, medidas específicas devem ser tomadas para lidar com os problemas que surgem, e a primeira delas é identificar a presença de uma situação negativa específica.

METODOLOGIA

Projeto

O principal objetivo deste estudo é determinar a relação entre o estresse e o desempenho acadêmico dos estudantes. Para isso, foram utilizadas amostras e medidas tanto quantitativas quanto qualitativas. Além disso, o estudo também se concentra na relação entre o estresse e não apenas o desempenho acadêmico, mas também o gênero e a situação socioeconômica.

PARTICIPANTES

O estudo envolveu estudantes de diferentes faculdades, selecionados aleatoriamente. Um total de 100 estudantes de cada curso participaram. Dos 134 estudantes, 70 (52,23%) eram do sexo feminino e 64 (47,76%) do sexo masculino. As informações foram apresentadas a eles de diversas maneiras e seu consentimento livre e esclarecido foi obtido antes da aplicação do teste.

INSTRUMENTOS

Diversos métodos foram utilizados no estudo. Um deles foi a avaliação do GPA (média ponderada acumulada) dos participantes. Outro método utilizado foi a Determinação do Nível de Estresse - Inventário Breve de Sintomas. Este método foi adaptado do artigo intitulado “O Inventário Breve de Sintomas: Um Estudo de Validade e Confiabilidade de uma Amostra do

Azerbaijão”. Consiste em 53 perguntas que descrevem a situação problemática. As respostas são dadas na forma de “Nunca / Muito pouco / Moderadamente / Bastante / Muitíssimo”. Em seguida, calcula-se o coeficiente de estresse.

Além disso, o teste de Autoavaliação dos Estados Mentais (SMS) também foi utilizado no estudo. A metodologia baseia-se em um dos questionários de personalidade desenvolvidos por G. Eysenck (décadas de 1960 a 1980). Os questionários de Eysenck foram elaborados pelo autor com base em uma nova abordagem tipológica para a pesquisa da personalidade. Os questionários de personalidade de Eysenck apresentam coeficientes de confiabilidade e validade relativamente altos e são amplamente utilizados na prática psicodiagnóstica. Este teste pode ser usado para determinar os níveis de traços mentais como ansiedade, frustração, agressividade e rigidez. O teste consiste em 40 afirmações agrupadas em quatro seções. Cada seção corresponde a um dos quatro estados mentais identificados (ansiedade, frustração, agressividade e rigidez). Ao descrever os diferentes estados mentais, são atribuídos 2 pontos para a frequência com que o estado é vivenciado, 1 ponto para a raridade e 0 pontos para a ausência total do estado.

COLETA DE DADOS

O estudo foi realizado em novembro de 2025 com estudantes de diferentes cursos e faculdades da Universidade Estadual de Baku. A pesquisa iniciou-se com uma abordagem empírica, obtida e validada, para a coleta de dados. Em seguida, solicitou-se a permissão dos estudantes para a obtenção dos dados necessários por meio de uma apresentação documentada. Os resultados foram processados com base no cálculo da distribuição normal (de acordo com as pontuações coletadas dos indicadores acadêmicos) utilizando o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

CRITÉRIOS ÉTICOS

Nosso estudo levou em consideração os aspectos éticos internacionais de beneficência e não maleficência para os participantes. Foi explicado aos participantes que os resultados visavam beneficiá-los, sem qualquer intenção de prejudicá-los sob quaisquer circunstâncias. Da mesma forma, o bem-estar físico e mental dos participantes não foi comprometido durante o estudo.

RESULTADOS

Uma análise preliminar da distribuição normal foi realizada nas pontuações que determinaram o desempenho acadêmico durante o estudo. Como pode ser observado na Tabela 1, o nível de significância (Sig) foi de 0,098. Se o nível de significância for maior que $P > 0,05$, podemos concluir que os resultados seguem uma distribuição normal.

Isso também pode ser observado na curva hiperbólica. Da mesma forma, como mostra o gráfico em anexo, as pontuações obtidas pelos indivíduos estavam na curva de distribuição normal ou próximas a ela.

Tabela 1.

Cálculo da distribuição normal (com base nas notas do GPA dos alunos)

	Kolmogorov- Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Assinatura.	Estatística	df	Assinatura.
Média de notas	0,094	134	0,031	0,920	134	0,094
Ponto de estresse	0,398	134	0,000	0,590	134	0,000

Nota. Resultados do autor.

Na Tabela 1, os dados sobre o desempenho acadêmico dos alunos (média geral ponderada - GPA) e os níveis de estresse foram testados quanto à distribuição normal utilizando os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. De acordo com os resultados do teste de Shapiro-Wilk para o GPA, o nível de significância foi Sig = 0,094, o que satisfaz a condição $p > 0,05$. Esse resultado indica que os indicadores de GPA são consistentes com uma distribuição normal. Ao mesmo tempo, embora o resultado do teste de Kolmogorov-Smirnov (Sig = 0,031) esteja próximo do valor de corte, considera-se que os indicadores acadêmicos seguem uma distribuição normal, levando-se em conta os resultados do teste de Shapiro-Wilk. Para os indicadores de estresse, os resultados dos testes de Kolmogorov-Smirnov (Sig = 0,000) e Shapiro-Wilk (Sig = 0,000) foram $p < 0,05$. Isso indica que os indicadores de estresse se desviam significativamente da distribuição normal. Assim, como a variável estresse não atende à condição de distribuição normal, considerou-se apropriado utilizar métodos não paramétricos nas análises estatísticas subsequentes dessa variável.

Tabela 2.*Indicadores de correlação entre desempenho acadêmico e nível de estresse (Spearman)*

	Média de notas	Ponto de estresse
Rho de Spearman	0,000	-0,134
	0,000	0,166
	0,000	0,128
	0,005	0,000
	-0,134	0,194
	1.000	0,000

Nota. Resultados do autor.

Na Tabela 2, a relação entre o desempenho acadêmico dos alunos (média geral ponderada - GPA) e o nível de estresse foi analisada utilizando o coeficiente de correlação de Spearman. O teste não paramétrico de Spearman foi aplicado porque a variável estresse não apresentou distribuição normal. De acordo com os resultados da análise, observou-se uma fraca correlação negativa entre o GPA e o nível de estresse ($\rho = -0,134$). Isso indica que o desempenho acadêmico tende a diminuir ligeiramente com o aumento do nível de estresse. No entanto, o nível de significância para o coeficiente de correlação obtido foi $p = 0,194$, o que satisfaz a condição $p > 0,05$. Esse resultado indica que não há relação estatisticamente significativa entre o GPA e o nível de estresse. Em outras palavras, a fraca relação negativa observada é aleatória e não pode ser considerada um resultado generalizável. Assim, a análise realizada demonstra que o nível de estresse dos alunos neste estudo não teve um efeito direto e estatisticamente significativo sobre seu desempenho acadêmico. Esse fato justifica a hipótese de que o desempenho acadêmico depende não apenas do nível de estresse, mas também de outros fatores psicológicos e sociais.

Tabela 3.*Relação entre gênero e nível de estresse (teste Qui-quadrado)*

	Valor	df	Sig. assintótica (2 lados)	Sig. exata (2 lados)	Sig. exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	0,164 ^a	1	0,590	0,000	0,000
Correção de continuidade ^b	0,038	1	0,945	0,000	0,000
Razão de verossimilhança	0,180	1	0,780		
Teste Exato de Fisher				0,930	0,360
Associação Linear por Linear	0,174	1	0,640		
Número de casos válidos	134				

Nota. Resultados do autor.

Na Tabela 3, a relação entre o gênero dos alunos e o nível de estresse foi analisada utilizando o teste Qui-Quadrado. De acordo com os resultados do teste Qui-Quadrado de

Pearson, o nível de significância foi $p = 0,590$, o que satisfaz a condição de $p > 0,05$. Este resultado indica que não há relação estatisticamente significativa entre gênero e nível de estresse. Um resultado semelhante foi obtido na análise realizada com a Correção de Continuidade ($p = 0,945$), o que confirma o resultado anterior. Ao mesmo tempo, os resultados do teste da Razão de Verossimilhança também indicam que não há relação significativa ($p = 0,780$). O resultado bicaudal do teste exato de Fisher ($p = 0,930$) também confirma que não há diferença estatisticamente significativa entre gênero e nível de estresse. O resultado obtido para o indicador de associação linear ($p = 0,640$) também indica que a relação não é significativa. Assim, neste estudo envolvendo 134 estudantes, não foi encontrada nenhuma relação estatisticamente significativa entre o gênero dos estudantes e seus níveis de estresse. Esse resultado sugere que o gênero não desempenha um papel decisivo na formação dos níveis de estresse e que outros fatores psicológicos, acadêmicos e sociais podem ter um impacto mais significativo.

Tabela 4.

Correlação entre situação econômica e nível de estresse (teste Qui-quadrado)

	Valor	df	Assintótica Sig. (2 lados)
Qui-quadrado de Pearson			
Razão de verossimilhança	0,914 ^a	2	0,780
	0,898	2	0,640
Associação Linear por Linear	.0,680	1	0,428
Número de casos válidos	134		

Nota. Resultados do autor.

A análise de correlação entre estado mental e desempenho acadêmico mostra que existe, de fato, uma relação significativa entre esses dois fatores. Aqui, $p = 0,000$ indica que há uma relação direta entre os dois fatores (alto desempenho acadêmico, baixo estresse) e que essa relação é significativa ao nível de 0,01.

Conforme demonstrado na Tabela 4, os alunos com problemas de saúde mental apresentaram níveis mais elevados de ansiedade, frustração, agressividade e rigidez do que os demais alunos. Os resultados do teste t, realizado para determinar as diferenças entre dois grupos independentes, mostraram que houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Assim, $p = 0,001$ para ansiedade, $p = 0,000$ para frustração, $p = 0,016$ para agressividade e $p = 0,012$ para rigidez. Esses resultados confirmam que as diferenças nos indicadores mencionados entre alunos com saúde mental normal e aqueles com saúde mental anormal são estatisticamente significativas nos níveis de significância de 0,01 e 0,05, respectivamente.

Tabela 5.

Comparação das diferenças entre grupos de acordo com o desempenho acadêmico em indicadores de estado mental (teste t de amostras independentes)

Indicadores de estado mental	Teste Levene F	p	t	df	p (bicaudal)	Diferença média	Erro padrão	Intervalo de confiança de 95%
								Para baixo – Para cima
Excitabilidade	1,61	.21	-3,45	134	.001**	-2,36	0,58	(-4,22, -1,23)
Frustração	2,98	0,046	-3,89	134	< 0,001**	-3,08	0,69	(-4,54, -1,46)
Agressão	0,36	0,98	-2,68	134	0,016*	-1,86	0,72	(-3,67, -0,39)
Rigidez	0,20	0,78	-2,55	134	0,012*	-1,69	0,62	(-3,21, -0,29)

Nota. p < 0,05*, p < 0,01. gl – graus de liberdade; Erro padrão – erro padrão da diferença das médias. O teste de Levene foi usado para testar a igualdade das variâncias. A igualdade das variâncias foi aceita se p > 0,05.

Como pode ser observado na Tabela 5, os níveis de ansiedade, frustração, agressividade e rigidez foram maiores nos respondentes com desempenho acadêmico insatisfatório. Utilizando o teste t (comparação entre dois grupos independentes), a diferença entre os grupos com estado mental adequado e inadequado foi estatisticamente significativa. Assim, p = 0,001 para ansiedade, p = 0,000 para frustração, p = 0,010 para agressividade e p = 0,012 para rigidez. Isso indica que a diferença entre os dois grupos é estatisticamente significativa nos níveis de 0,01 e 0,05. O estudo demonstrou que o estado mental desempenha um papel significativo no processo de organização eficaz das atividades de treinamento. A eficácia da saúde mental está associada a um alto desempenho no treinamento, e essa relação é significativa. Esses fatos devem ser levados em consideração.

DISCUSSÃO

Diversos estudos são semelhantes ao nosso. Por exemplo, Akomodi (2025). Seu estudo oferece um exame abrangente de comportamentos positivos e negativos e mostra como eles podem impactar significativamente as experiências e os resultados educacionais dos alunos. Os resultados do estudo indicam que comportamentos positivos, como colaboração, participação e mentalidade de crescimento, estão associados a um aumento no desempenho acadêmico e à melhoria da motivação entre os alunos. Por outro lado, comportamentos negativos, incluindo distorção de interesses, comportamento disruptivo e estratégias de enfrentamento mal adaptativas, estão associados à diminuição do desempenho acadêmico e a resultados negativos para a saúde mental (Akomodi, 2025). Além disso, vários outros estudos também corroboram

nossos achados. Foi constatado que é possível aumentar o desempenho acadêmico e melhorá-lo dependendo do estado psicológico (Cole et al., 2004; Dunlosky et al, 2013; Febrieta et al., 2023).

Os resultados do estudo indicam que existe uma relação estatisticamente significativa entre o desempenho acadêmico dos alunos e seus níveis de estresse. Embora tenha sido observada uma correlação negativa entre o GPA e o estresse, essa relação é estatisticamente significativa. Isso sugere que o estresse pode ter um impacto direto no desempenho acadêmico dos alunos ou, se tiver, pode ser moderado por fatores como características individuais, apoio social e motivação. Embora pesquisas anteriores tenham enfatizado que altos níveis de estresse podem influenciar negativamente o desempenho acadêmico, este estudo não encontrou tal associação. Essas descobertas ressaltam a importância da variação individual e contextual.

É importante notar que a ansiedade é frequentemente associada à saúde mental. Em geral, a ansiedade é um termo psicológico multifacetado. Ela descreve tanto uma característica estável do indivíduo quanto um estado específico, mais agudo e estressante, de uma pessoa dentro de um determinado período.

A análise de estudos demonstra que o surgimento e a manifestação do aumento da ansiedade estão associados à complexa interação de reações afetivas, cognitivas e comportamentais resultantes de diversos estresses que afetam uma pessoa (Berezina, 2008; Ilin, 2016). Além disso, a tendência individual de uma pessoa a vivenciar ansiedade, que se manifesta como um limiar mais baixo para a ocorrência de uma reação ansiosa, também é denominada ansiedade. Esse fator é um dos principais parâmetros das diferenças pessoais entre os perfis mentais de diferentes indivíduos. Uma certa faixa de níveis de ansiedade é um fenômeno normal, natural e necessário para uma psique saudável, sem o qual a vida ativa é impensável. Quando a ansiedade surge em uma única situação, ela é inadequada. Se a ansiedade for semelhante em intensidade e duração, a pessoa pode desenvolver uma adaptação indesejável a tais situações. Isso leva a problemas na integração comportamental e, se a ansiedade inadequada surgir em mais de uma situação, pode surgir um transtorno generalizado na psique humana (Berezina, 2008).

Nossa pesquisa também demonstrou que, embora a ansiedade tenha muitos significados diferentes, trata-se de um fenômeno único e, pode-se dizer, idêntico a um estado mental. A ansiedade atua como um mecanismo forçado de estresse emocional. Ela surge em situações em que há uma ruptura no equilíbrio da relação entre o indivíduo e o ambiente, e mecanismos

adaptativos são ativados. Por outro lado, quando é muito intensa, a ansiedade leva ao desenvolvimento de transtornos adaptativos.

Limitações e recomendações para pesquisas futuras

Uma limitação deste estudo é que ele envolve apenas estudantes de uma única universidade, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, a mensuração do estresse por meio de autoavaliação pode introduzir subjetividade, potencialmente reduzindo a objetividade dos resultados. O estudo se concentra exclusivamente no GPA e no estresse, sem considerar os efeitos de outros fatores. Pesquisas futuras devem empregar amostras maiores e multiuniversitárias para explorar a relação entre estresse e desempenho acadêmico de forma mais abrangente. Fatores como apoio social, motivação e padrões de sono também devem ser avaliados para compreender seu impacto no sucesso acadêmico dos estudantes, e o efeito combinado dessas variáveis deve ser investigado. Essas abordagens podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estados mentais são uma parte extremamente importante do mundo interior de uma pessoa. Muitos deles têm uma expressão externa que nem sempre pode ser ignorada. Ao longo da vida, os estados mentais estão em constante mudança, adaptando-se às necessidades da situação, regulando assim as relações com outras pessoas e as interações com o ambiente. Os estados mentais mobilizam o corpo, o que é necessário para lidar com situações de vida inesperadas e incertas. Os estados mentais afetam significativamente todos os tipos de atividade e manifestam-se em todos os cenários comportamentais. Esta classe de fenômenos mentais é muito ampla. Muito trabalho ainda precisa ser feito para descrevê-los e analisá-los. A teoria dos estados mentais não pode ser considerada completa atualmente; ela ainda não está completa. Como outros fenômenos mentais, os estados mentais refletem a interação entre o indivíduo e o ambiente.

As mudanças mais significativas que ocorrem no corpo, no mundo interior ou no ambiente externo têm um certo impacto na personalidade holística do indivíduo. Isso implica uma transição para um novo estado mental. A pesquisa realizada teve como objetivo investigar a influência dos estados mentais dos alunos na eficácia de suas atividades de aprendizagem e no desempenho acadêmico. Os resultados empíricos mostram que não foi estabelecida uma

relação direta e estatisticamente significativa entre o nível de estresse e o desempenho acadêmico. Esse fato permite supor que o efeito do estresse no desempenho acadêmico não é direto, mas se forma na interação com outros fatores psicológicos e sociais. No entanto, constatou-se que os componentes estruturais dos estados mentais, como excitabilidade, frustração, agressividade e rigidez, foram significativamente maiores em alunos com baixo desempenho acadêmico.

Os resultados do estudo também mostraram que não há relação estatisticamente significativa entre o gênero e a situação econômica dos estudantes e o nível de estresse. Isso indica que o estresse está mais relacionado a características psicológicas individuais, mecanismos de adaptação e percepção subjetiva do processo de aprendizagem. Análises correlacionais e comparativas confirmam que os estados mentais desempenham um papel importante no processo de organização das atividades de aprendizagem e que esses estados afetam indiretamente a formação dos resultados acadêmicos.

De modo geral, o estudo destaca a importância de se levar em consideração os estados mentais no processo educacional e enfatiza a necessidade de implementar programas voltados para o desenvolvimento de habilidades de apoio psicológico, gerenciamento do estresse e regulação emocional em instituições de ensino superior. Essa abordagem pode contribuir para a plena realização do potencial acadêmico dos estudantes e para a proteção de seu bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS

- Akomodi, J. O. A. (2025). The psychological impact of behavior on student learning at high school and university levels. *International Journal of Recent Innovations in Academic Research*, 9(2), 394–406. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15603026>
- Berezina, F. B. (2008). *Human mental and psychophysiological adaptation*. <https://psychosfera.kz/download/f-b-berezin-psiicheskaya-i-psiiofiziolozicheskaya-adaptatsiya-cheloveka>
- Chebykin, A. Y. (1989). On emotions determining cognitive activity. *Psychological Journal*, 10(4), 135–141. <https://cyberleninka.ru/article/n/psiicheskie-sostoyaniya-studentov-v-uslozhnennyh-usloviyah-uchebnoy-deyatelnosti>
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64–85. <https://doi.org/10.5465/amle.2004.12436819>
- Danilova, N. N. (2016). The role of high-frequency rhythms of electrical activity of the brain in supporting mental processes. *Psychology: Journal of the Higher School of Economics*, 3(2), 62–72. <https://www.inov-ppd.ru/jour/article/view/216>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26173288>
- Febrieta, D., Rahmawati, A. D., & Adzani, T. A. (2023). Analysis of student well-being in high school students and college students. In *Proceedings of the 2nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2nd)*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Grimak, L. P. (2013). *Psychology of human activity: Psychological mechanisms and techniques of self-regulation*. Knizhny Dom. <https://pubhtml5.com/gzki/ulvy>
- Ilin, E. P. (2016). *Motivation and motives*. Piter.
- Jabbarov, R. (2018). Researching the dependence between self-realization and academic achievement of students from different professional occupations. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(3), 15–32. <https://www.proquest.com/docview/2247191400>
- Jabbarov, R. (2021). Psychological issues of formation of socio-cultural values in students. *Apuntes Universitarios*, 11(3). <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.695>
- Jabbarov, R., Azimzadeh, N., Namazova, G., Abbasova, N., & Guliyev, C. (2024). The impact of mental health on students' academic performance. *South East European Journal of Public Health*, 25(S1), 2517–2527. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2488>
- Levitov, N. D. (2005). *On human mental states*. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/197480408.pdf>

- Lutoshkin, A. N. (1998). *Emotional potentials of the collective*. Knowledge. <http://bibl.uralgufk.ru:8080/armreader>
- Sosnovikova, Y. E. (2005). *Human mental states: Their classification and diagnostics*. Gorky. <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/906783611.pdf>
- Vasiliev, I. A. (2010). The role of intellectual emotions in the regulation of mental activity. *Psychological Journal*, 19(4), 49–60. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-emotsionalno-volevye-komponenty>

CRedit Author Statement

- ☐ **Reconhecimentos:** Expressamos nossa gratidão aos participantes por sua sincera cooperação.
 - ☐ **Financiamento:** Este artigo foi autofinanciado.
 - ☐ **Conflitos de interesse:** Os autores declaram que não há conflitos de interesse na realização desta revisão.
 - ☐ **Aprovação ética:** Os estudos envolvendo seres humanos foram revisados previamente por um comitê de ética, os padrões foram atendidos e princípios como consentimento informado, avaliação de risco-benefício e confidencialidade foram respeitados. Os resultados dos estudos estavam de acordo com os regulamentos que exigem a inclusão de informações de confirmação.
 - ☐ **Disponibilidade de dados e materiais:** Os dados e materiais utilizados neste estudo podem ser obtidos, se necessário.
 - ☐ **Contribuições do autor:** Conceitualização, R.J. e C.G.; metodologia, A.N.; software, S.H.; validação, S.B., A.N. e R.J.; análise formal, C.G.; pesquisa, S.H.; recursos, S.B.; seleção de dados, S.B.; preparação do rascunho original, R.J.; Revisão e edição: C.G.; visualização: A.N.; supervisão: S.H.; gestão do projeto: R.J.; obtenção de financiamento: C.G. Todos os autores leram e aprovaram a versão publicada do manuscrito.
-

Processamento e edição: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisão, formatação, padronização e tradução

