A RELAÇÃO DOS JOVENS COM O SENTIMENTO DE FRUSTRAÇÃO E SUAS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS

Eliana de Andrade[1]
Andréa Campos Romanholi[2]

RESUMO

Esta pesquisa teve o objetivo geral de compreender como os jovens de 18 a 29 anos têm percebido suas reações à frustração e as consequências dessas reações em sua vida. Teve como objetivos específicos identificar os sentimentos dos jovens diante de frustração, verificar como percebem suas reações, comportamentos e atitudes frente a estes sentimentos e descrever como percebem as consequências em suas vidas. A pesquisa se justificou em razão da proposta de ampliar a compreensão sobre como os próprios jovens percebem e têm lidado com a frustração, o que pode vir a contribuir de maneira mais adequada nas intervenções e práticas psicológicas nos problemas ligados a intolerância à frustração tal como os prejuízos emocionais e sociais que os jovens aparentemente têm tido. Realizou-se uma pesquisa exploratória e descritiva, com aplicação online de questionários estruturados, respondidos via Google Forms. Participaram 41 jovens de 18 a 29 anos e as respostas foram analisadas de forma mista, quantitativa e qualitativa. Os resultados apontam que os jovens têm tido dificuldades em se relacionar por conta de serem intolerantes à frustração, e que têm tido prejuízos em várias áreas de suas vidas e nas relações sociais por conta de sentirem sentimentos negativos como ansiedade, tristeza, raiva e insegurança.

Palavras-chave: Juventude. Intolerância. Frustração. Consequências.

ABSTRACT

This research aimed to understand how young people aged between 18 and 29 have perceived their reactions to the frustration and the consequences of those reactions in their lives. Its specific objectives were to identify the feelings of young people before frustration, verify how they perceive their responses, behaviors and attitudes towards these feelings and describe how they perceive the consequences in their lives. The research was justified on the grounds of the proposal to broaden the understanding of how young people themselves perceive and have dealt with frustration, which may contribute more adequately to psychological interventions and practices in problems related to intolerance to frustration such as emotional and social impairments that young people have suffered. Exploratory and descriptive research was conducted, with the online application of structured questionnaires, answered via Google Forms. Forty-one young people aged 18 to 29 participated, and the answers were analyzed in a mixed, quantitative and qualitative way. The results indicated that young people have had difficulties relating because they are intolerant to frustration. They have suffered

[1]Graduando em Psicologia pela Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: elianaelsons@hotmail.com

[2] Psicóloga. Mestre em psicologia, Atuação em saúde mental e atenção psicossocial e em Saúde Coletiva. Email: aromanholi@souunisales.com.br.

losses in various areas of their lives and social relationships due to negative feelings such as anxiety, sadness, anger and insecurity.

Keywords: Young people. Intolerance. Frustration. Consequences.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea para Zygmunt Bauman (2008) se define pela sua vulnerabilidade e fluidez, o que fragiliza as relações e os laços sociais entre os humanos. Este modelo contemporâneo de sociedade tem sido estudado por diversos autores, entre eles Bauman (2002; 2004; 2008), que descrevem a sociedade funcionando de um modo em que há uma promessa de felicidade e uma constante exigência de realizações imediatas e rápidas, o que tem um forte efeito na formação de subjetividade dos jovens.

O caráter consumista da sociedade também é apontado como aspecto marcante do contemporâneo e, por sua vez, se manifesta por um excesso de ofertas, que têm como objetivo fazer com que os indivíduos acreditem que para toda a angústia e todos os desejos há possibilidade de respostas e de satisfação. É perceptível que a sociedade de consumo vende como caminho a realização de todos os desejos como a única forma do indivíduo ser feliz e realizado. Entretanto, cada sujeito possui suas próprias características subjetivas em busca de sua maior satisfação, que podem não dialogar com o que a sociedade de consumo vende como caminho para a satisfação, além de que, para a maioria dos sujeitos que vivem neste momento histórico, a maior parte do que é ofertado segue inacessível. Portanto, a promessa insistentemente repetida por essa sociedade, quanto a possibilidade de satisfação completa, se torna uma promessa impossível de ser cumprida, o que realimenta os movimentos de busca de realização, ainda que esta nunca seja alcançada.

> A sociedade do consumo tem como base de suas alegações a promessa de satisfazer os desejos humanos em um grau que nenhuma sociedade do passado pôde alcançar, ou mesmo sonhar, mas a promessa de satisfação só permanece sedutora enquanto o desejo continua *insatisfeito* (BAUMAN, 2008, p. 63).

Dessa forma, isso afeta o jovem que tem a sua subjetividade constituída dentro deste momento histórico, que acredita de certa forma nessa promessa. Assim, muitos jovens, ao se depararem com a realidade, podem se sentir frustrados, às vezes, em uma intensidade tal que pode causar sofrimento psíquico, ou mesmo desencadear transtornos (BAUMAN, 2008).

Esse tema é estudado por Moura (2008) que, em sua pesquisa, afirma que no contexto atual, às vezes, as demandas exigidas dos indivíduos podem ser consideradas excessivas. Soma-se a isso, o fato de que, apesar da sociedade criar enormes possibilidades e oportunidades frente às situações desafiadoras, o indivíduo pode não atender essa expectativa ou necessidade de forma satisfatória. Essas características emergem como aspectos possíveis para o surgimento de sentimento de revolta, de falta de esperança e de depressão. Tais sentimentos, ainda que considerados próprios da natureza humana, com a intensidade e frequência com que se manifestam na história de vida do indivíduo e no contexto que o indivíduo está inserido, podem, em seu conjunto, se manifestar como frustração (MOURA, 2008).

O termo frustração é utilizado no cotidiano e no vocabulário humano, possuindo diferentes significados, podendo ser interpretada através de dois aspectos:

> Em um aspecto, a frustração pode ser compreendida como a representação de um objeto impeditivo da realização de uma necessidade, algo externo ao sujeito, ou seja, um obstáculo ou um evento. [...] Observa-se, porém, noutro sentido dado a este construto, que frustração se refere a um sentimento, ou seja, a um sentimento negativo representando insucesso ou tristeza, por não ter atingindo algo pretendido (MOURA, 2008, p.4).

Borges (2019, p. 11) também trabalha o tema da frustração e define este conceito como sentimento ou emoção "[...] que ocorre quando algo que era esperado não sucedeu. É uma sensação de incapacidade diante de desgostos sofridos, diante de obstáculos difíceis de ultrapassar e que impedem a pessoa de chegar onde se deseja".

A partir das definições do conceito de frustração, pode-se entender que a tolerância à frustração remete a capacidade que o sujeito possui para lidar com situações desfavoráveis que ocorrem quando algo não sai de acordo com suas expectativas. Tal capacidade é necessária para todos os indivíduos, visto que todos terão de lidar, em seu desenvolvimento e em sua vida, com situações que não correspondem as suas expectativas e a seus desejos. No entanto, esta capacidade não parece ter lugar no contexto da sociedade atual, tal como descrita por Bauman (2008), uma vez que esta tem como promessa aos indivíduos a felicidade instantânea, pois "a maior atração de uma vida de compras é a oferta abundante de novos começos e ressurreições (chances de "renascer")" (BAUMAN, 2008, p. 66), sem haver tempo ou espaço para a frustração, que é negada ou apresentada como fracasso e, por tal motivo, é evitada. O autor aponta que eventualmente o sujeito até pode perceber a fraude e se frustrar frente ao excesso de novas ofertas para que seja alcançada a promessa de realização completa. Dessa forma, os sujeitos acabam por repetir constantemente seus processos de construção e a reconstrução da identidade (BAUMAN, 2008, p. 66).

Assim, para muitos, o que se instala é a intolerância à frustração, o que gerou estudos sobre este tema nos sujeitos que tem vivido seu desenvolvimento na sociedade contemporânea, especificamente, os jovens atuais. Pesquisas mostram que a frustração pode se tornar problemática quando a reação é de intolerância, aumentando a propensão a transtornos que repercutem na inserção escolar e no trabalho. Alguns estudos voltaram-se, inclusive, para o desenvolvimento de testes visando compreender e avaliar a frustração, como o de Harrington (2005a), o Frustration Discomfort Scale (FDS).

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), cerca de 19,4 milhões (9.3%) de pessoas que vivem no Brasil sofrem com transtornos de ansiedade, sendo o país com a maior taxa de pessoas com este transtorno no mundo, e cerca de 12 milhões de brasileiros (5.8%) são afetados pela depressão, sendo o Brasil o quinto país em casos de depressão. De acordo com a OMS, o espectro dos transtornos de ansiedade inclui as fobias, o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e os ataques de pânico.

Assim, considerando a importância e os efeitos que a intolerância à frustração pode ter na vida dos jovens contemporâneos, o foco da presente pesquisa foi definido pautado na relação dos jovens com a frustração e suas possíveis consequências.

A preferência pelo tema surgiu em virtude das possíveis adversidades citadas pelos autores no modo de se relacionar e no comportamento da juventude nessa sociedade contemporânea. Além disso, também contribuiu para a escolha do tema, a dificuldade de encontrar estudos e artigos recentes que falem sobre os jovens da sociedade atual em relação a intolerância à frustração.

Dentro deste tema, esta pesquisa terá como objeto a seguinte questão: Qual a percepção de jovens de 18 a 29 anos sobre suas reações à frustração e as consequências destas reações em sua vida?

A pesquisa tem como objetivo geral compreender como jovens de 18 a 29 anos têm percebido suas reações à frustração e as consequências destas reações em sua vida. E tem como objetivos específicos identificar os sentimentos dos jovens diante de situações em que se sintam frustrados, verificar como percebem suas reações, comportamentos e atitudes frente a estes sentimentos, e descrever como percebem as consequências de seus comportamentos após as experiências frustrantes.

O projeto se justifica em razão de compreender como os próprios jovens percebem e têm lidado com a frustração, o que pode vir a contribuir com as formas de intervenção nos problemas ligados a intolerância a frustração. Em termos da relevância social, a pesquisa é importante pois, como visto, as pesquisas mostram que a intolerância a frustração aumenta a propensão a transtornos que repercutem na inserção escolar e no trabalho. Melhorar a compreensão pode ajudar a enfrentar melhor esses problemas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FRUSTRAÇÃO E INTOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

A frustração pode ser entendida como um sentimento, uma reação emocional que acontece quando as expectativas não são atendidas. Gera no indivíduo sensações de impossibilidade de realização, levando-o a uma insatisfação diante de situações desfavoráveis que o impedem de alcançar algo que almeja (BORGES, 2019).

Roudinesco e Plon (1994), citados por Moura (2008, p. 5), definem a frustração como um “estado em que fica um sujeito quando lhe é recusada ou quando ele se proíbe a satisfação de uma demanda de origem pulsional”. Nesse sentido, a frustração e a satisfação estão ligadas de forma emocional em um sujeito.

De acordo com Moura (2008, p. 4), “Em um aspecto, a frustração pode ser compreendida como a representação de um objeto impeditivo da realização de uma necessidade, algo externo ao sujeito, ou seja, um obstáculo ou um evento”. Como a frustração é tratada como um sentimento negativo, quanto maior for a importância desse objeto impeditivo, maior será sua frustração, o que traz maiores insatisfações.

Borges (2019, p. 12) cita autores que enfatizam que a psicologia explica diferentes tipos de processos como:

> [...] *a frustração por barreiras* (quando existe um obstáculo que impede de se chegar ao objetivo); *a frustração por incompatibilidade* (entre dois objetivos positivos); a frustração por conflito entre duas situações negativas; e a frustração por conflito entre situações positivas e negativas em igual medida (BORGES, 2019, p. 12).

Rocha (2010, p. 24) cita Kramer (1959) que:

> [...] define a tolerância à frustração como uma aptidão de um indivíduo em suportar uma frustração sem perda da sua adaptação psicobiológica e sem o recurso a modos de resposta inadequados. Acrescenta ainda que a tolerância à frustração é um mecanismo vital, presente em diversos graus, em todos os seres vivos e que apresenta valor tanto biológico como psicológico (Kramer, 1959 apud ROCHA, 2010, p. 24).

A tolerância à frustração possibilita ao sujeito lidar com o atraso na satisfação de suas necessidades, e ressalta no indivíduo o processo inibitório, o qual desvia a tensão através de outros modos de resolução. Dessa maneira, o indivíduo adquire a longo prazo um comportamento adaptativo, no qual ele adere à convivência com a resposta não imediata. De acordo com Kramer (1959), citado por Rocha (2010), a frustração é universal, logo, a tolerância à frustração é um mecanismo de defesa também universal.

Segundo Ribeiro (2017, p. 110):

> O conceito de Tolerância à frustração foi introduzido por Rosenzweig (1944) no âmbito da sua teoria geral de frustração para expressar um contínuo quantificável entre a defesa do ego e a necessidade- persistência; define-se pela atitude da pessoa suportar frustração sem perder sua adaptação psicológica. Essa definicção implica a existência de diferenças individuais nas situações de tolerância à frustração, que estão relacionadas com a gravidade da pressão e também com características da personalidade do indivíduo (RIBEIRO, 2017, p. 110).

Harrington (2006) citado por Rocha (2010, p. 11), trabalhando esta concepção, relata que é possível distinguir quatro fatores associados a tolerância e à intolerância à frustração:

> 1) intolerância emocional, que reflecte que, pensamentos e sentimentos associados a emoções desagradáveis são intoleráveis;
>
> 2) intolerância ao desconforto, relacionada com o desconforto geral e dificuldade;
>
> 3) direitos, que representa a crença de que as outras pessoas devem permitir e não frustrar a realização dos desejos dos sujeitos e;
>
> 4) sucessos alcançados, relacionado com o alcance de crenças perfeccionistas, que se traduz numa intolerância à frustração por não conseguir atingir os objectivos desejados [...] (HARRINGTON, 2006 apud ROCHA, 2010, p. 11).

Ferreira e Capitão (2010) citados por Agostini (2018, p. 19), explicam que “Quando existe um excesso de frustração em uma pessoa, esse excesso pode contribuir na criação de zonas com pouca tolerância à frustração, pois coage o indivíduo a usar defesas do ego, dificultando posteriormente o seu desenvolvimento”.

A intolerância à frustração pode ser explicada como uma recusa em aceitar a diferença entre o desejo e a realidade, como por exemplo, o sujeito não suportar não ter aquilo que deseja, constituindo-se a partir de crenças dentro das quais o indivíduo acredita que seus desejos devam ser realizados, com uma rejeição em admitir a realidade e dificuldade em lidar com aborrecimentos e com a necessidade de esforço, além de outras emoções desconfortáveis (TRIPALDI et al., 2018).

No seu trabalho, Miranda (2021) relata que o conceito “baixa tolerância à frustração” era utilizado na literatura da Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC), porém, esse conceito foi muito criticado por ser ambíguo, sendo abandonado e atualmente, o termo utilizado é “intolerância à frustração”. Ellis (1979; 1994) citado por Miranda (2021), enfatizou a relação da intolerância à frustração com sintomas ansiosos. De acordo com Miranda, os novos estudos sugerem relação com sintomas obsessivos, depressivos e aditivos. Esta relação de alguns sintomas e quadros com a dificuldade de lidar com a frustração permite inferir que há possibilidade de os sintomas psicopatológicos poderem ser reduzidos ao haver uma maior tolerância à

frustração, razão pela qual é importante haver estudos posteriores que investiguem essa relação para que os indivíduos possam ter uma melhor qualidade de vida (MIRANDA, 2021).

Miranda (2021, p. 8), cita, ainda, alguns autores que consideram que a intolerância à frustração traz prejuízos para o indivíduo como:

> No cotidiano o desconforto à frustração se manifesta através de crenças relacionadas à intolerância a aborrecimentos, esforço, injustiça e emoções desconfortáveis [...], e através de comportamentos de esquiva, procrastinação, autopiedade e gratificação imediata [...] (MIRANDA et al., 2021, p. 8).

A pesquisa de Agostini (2018) analisou em que medida as satisfações e as frustrações estão relacionadas com o desempenho dos estudantes. De acordo com esta autora, quando os afetos do sujeito não são correspondidos, especialmente na juventude, quando o sujeito possui o desejo de reconhecimento e de ser aceito ou pertencer a um grupo, além da necessidade de estabelecer vínculos, a frustração pode ser sentida como um sentimento predominante.

Segundo Agostini (2018), “Diante dos aspectos relacionados a frustrações e suas consequências na vida de uma pessoa, fica evidente a necessidade de poder medir a frustração de alguma forma” (AGOSTINI, 2018, p. 25).

Miranda (2021), em seu estudo recente voltado a tradução de escalas de medição da tolerância à frustração, informa que estas foram desenvolvidas para avaliar a relação da intolerância à frustração com fatores de controle cognitivo e sintomatologia psiquiátrica. Foi feito o uso de testes escalas Frustration Discomfort Scale (FDS) que foram adaptados para serem usados no Brasil. A pesquisa mostrou que os resultados obtidos com as escalas FDS nos estudos internacionais tiveram resultados como um abrangente desconforto e intolerância à frustração relacionando a sintomas de transtornos mentais.

2.2 SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E SUA RELAÇÃO COM A INTOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

Considerando as obras de Bauman (2004, 2008) e a sua leitura da sociedade, podemos dizer que a sociedade contemporânea contribui para formar sujeitos intolerantes à frustração. “Vida para consumo” (BAUMAN, 2008) e “Amor líquido” (BAUMAN, 2004) servem de base para identificar como a intolerância à frustração afeta os relacionamentos interpessoais.

Na sociedade de consumidores, a busca pela realização precisa ser constante e as novas promessas precisam ser enganadoras ou exageradas para que o indivíduo busque o produto com ardor ou de maneira intensa para manter o nível de circulação de mercadorias. Dessa forma, as promessas já feitas devem ser sempre quebradas e as esperanças de realização frustradas com regularidade para que o indivíduo mantenha a circulação desse mercado (BAUMAN, 2008, p. 38).

> Sem a repetida frustração dos desejos, a demanda de consumo logo se esgotaria e a economia voltada para o consumidor ficaria sem combustível. É o excesso da soma total de promessas que neutraliza a frustração causada pelas imperfeições ou defeitos de cada uma delas e permite que a acumulação de experiências frustrantes não chegue a ponto de solapar a confiança na efetividade essencial dessa busca (BAUMAN, 2008, p. 38).

Em “Vida para Consumo” (2008), Bauman (2008, p. 70) relata que Nicole Aubert após conversar com indivíduos que havia entrevistado, percebeu que viviam como se, de certa forma, estivessem fixados no momento presente, em uma lógica do “sem atraso”, abolindo o tempo momentaneamente e assim reduzindo seu impacto frustrante.

> [...] indivíduos, permitam-me explicar, treinados e instruídos nas artes da vida de consumo, e que por essa razão se tornaram intolerantes a toda e qualquer frustração, não podendo mais aguentar o adiamento da satisfação que sempre esperaram ser imediata (BAUMAN, 2008, p. 70).

Em “Amor líquido”, Bauman (2004) traz a reflexão sobre como a modernidade líquida, além de trazer uma alta probabilidade de frustração, produz prejuízos ao bem-estar social dos indivíduos.

> [...] A misteriosa fragilidade dos vínculos humanos, o sentimento de insegurança que ela inspira e os desejos conflitantes (estimulados por tal sentimento) de apertar os laços e ao mesmo tempo mantê-los frouxos, [...] (BAUMAN, 2004, p. 8).

Seguindo o pensamento do autor, é possível identificar que a intolerância à frustração pode ser um dos fatores preponderantes nas relações dos jovens na contemporaneidade, pois, o jovem, com medo de se relacionar e não suprir suas expectativas, passa a ter medo de se machucar emocionalmente, assim, mantém apenas relações superficiais.

Para o autor, o consumo entra no lugar das relações, com a expectativa de que a satisfação com os objetos consumidos seja suficiente para eliminar qualquer carência ou angústia. Porém, “[...] a promessa de satisfação permanece sedutora apenas enquanto o desejo se mantenha insatisfeito [...]” (BAUMAN, 2008, p. 37). Assim, a insatisfação permanece, gerando insegurança e frustração.

> Se a satisfação instantânea é a única maneira de sufocar o sentimento de insegurança (sem jamais saciar a sede de segurança e certeza), não há razão evidente para ser tolerante em relação a alguma coisa ou pessoa que não tenha óbvia relevância para a busca da satisfação, e menos ainda em relação a alguma coisa ou pessoa complicada ou relutante em trazer a satisfação que se busca (BAUMAN, 2001, p. 188).

Entretanto, a satisfação passa e o sentimento negativo prevalece, fazendo com que o indivíduo entre em um ciclo consumista, o qual passa a representar um estilo de vida e uma estratégia existencial (BAUMAN, 2008).

Segundo Bauman (2001), a sociedade contemporânea possui a visão de mundo em que tudo é igual a um agregado de produtos para consumo imediato, isso acaba afetando e fragilizando as relações humanas, pois o indivíduo, com medo de se relacionar e não atingir suas expectativas, prefere manter relações superficiais para não ocorrer o risco de se machucar emocionalmente, tornando laços duradouros extremamente difíceis. Além disso, Bauman (2001, p. 188), relata que:

> Pessoas inseguras tendem a ser irritáveis; são também intolerantes com qualquer coisa que funcione como obstáculo a seus desejos; e como muitos desses desejos serão de qualquer forma frustrados, não há escassez de coisas e pessoas que sirvam de objeto a essa intolerância. Se a satisfação instantânea é a única maneira de sufocar o sentimento de insegurança (sem jamais saciar a sede de segurança e certeza), não há razão evidente para ser tolerante em relação a alguma coisa ou pessoa que não tenha óbvia relevância para a busca da satisfação, e menos ainda em relação a alguma

> coisa ou pessoa complicada ou relutante em trazer a satisfação que se busca (BAUMAN, 2001, p. 188).

2.3 INTOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO, TRANSTORNOS MENTAIS E PREJUÍZOS NA VIDA

De acordo com Moura (2008, p. 2), algumas pesquisas destacam que a frustração está relacionada a prejuízos em diferentes áreas da vida do sujeito: “Na área de trabalho, assim como na área da saúde, a maneira de lidar ou enfrentar a frustração tem se evidenciado como um dos fatores relacionados a desempenho e bem-estar dos trabalhadores”.

Harrington (2006), citado por Rocha (2010), realizou um trabalho sobre o tema da frustração e seus efeitos no sujeito, e concluiu que a intolerância à frustração se encontra altamente relacionada com emoções negativas, para além de sua relação com a depressão, a ansiedade e a raiva.

Pais (2012, p. 268), afirma que: “A frustração surge como um saldo negativo entre o reconhecimento e o prestígio que um indivíduo tem num dado momento e o que ele pensa que deveria ter”. Além disso, Pais (2012, p. 268) declara que:

> Em casos extremos, esse sentimento de frustração relativa pode dar origem à desilusão, ao isolamento, à depressão, à própria solidão – exceto quando as redes sociais (particularmente os familiares) atuam como almofadas protetoras (PAIS, 2012, p. 268).

A frustração surge nos jovens indignados da Europa (PAIS, 2012) que sentem uma inquietação e frustração perante as condições de vida, sentem sentimentos de descrença em relação ao futuro. Não podem ter sonhos de consumo, fracassam na vida escolar e tendem ao desemprego por conta das desigualdades sociais. Com isso, floresce o “mal-estar” dos jovens, sem possuírem a capacidade de imaginar o futuro. De acordo com Bauman, em “Amor Líquido” (2004, p. 61):

> A incerteza em relação ao futuro, a fragilidade da posição social e a insegurança existencial — ubíquos acessórios da vida na "líquida modernidade" de um mundo notoriamente enraizado em lugares remotos e retirados do controle individual — tendem a se concentrar nos alvos mais próximos e a serem canalizadas para as preocupações com a segurança individual. Os tipos de preocupação que se condensam em impulsos segregacionistas/exclusivistas levam inexoravelmente a guerras pelo espaço urbano. (BAUMAN, 2004, p. 61).

Esteves e Galvan (2006), referindo-se à teoria kleiniana, consideram que, nesta situação, o sujeito retoma algo do funcionamento de sua primeira fase de vida, a fase oral, na qual a criança define quais são os conteúdos bons ou ruins ao se alimentar, baseado nas sensações de gratificação ou frustração com o alimento e com quem o alimenta. Dessa maneira, a criança constrói a representação das demais relações objetais, criando possibilidades de se sentir feliz e gratificado (por estar saciado) ou infeliz e frustrado (por estar com fome). Os autores citam que a teoria kleiniana trata as experiências recorrentes de frustração nas primeiras relações objetais como estímulos poderosos para impulsos destrutivos: “Por isso os depressivos têm pensamentos de morte, pensamentos pessimistas, têm baixa autoestima, autodepreciação, auto-acusação, irritabilidade e intolerância” (ESTEVES; GALVAN, 2006, p. 129). Dessa forma, na concepção de Esteves e Galvan (2006), o indivíduo, perante a impossibilidade de gratificação de suas tantas demandas, mesmo diante de tantas ofertas, vive constantes frustrações, já que os objetos que tanto deseja não o

satisfazem. “Esta dinâmica revela o perfil proposto de sujeitos contemporâneos, os quais buscam incansavelmente a gratificação através de objetos que se tornam cada vez mais fugazes” (ESTEVES; GALVAN, 2006, p. 134).

Rita Ribeiro (2017, p. 110) definiu em seu artigo que: “O processo educacional na infância especialmente no que diz respeito à disciplina contribui largamente para a edificação da tolerância à frustração pelo encorajamento da sua maturação normal”. Para esta afirmação, relaciona aspectos das teorias de Klein e de Winnicott. Da teoria kleiniana, cita a fase oral em que se torna fundamental a presença da mãe para que a criança se desenvolva adequadamente, conceptualizando o conceito de “boa mãe” e “má mãe”, havendo a inclusão da frustração. Winnicott cita o conceito de “Mãe Suficientemente Boa”, no qual a mãe, após um período se adaptando as necessidades do bebê, deve progressivamente começar a frustra-lo para que este comece a se autonomizar e aprenda a tolerar a frustração. Em sua pesquisa bibliográfica, a autora investigou a relação entre os estilos parentais e a tolerância a frustração. Os resultados da investigação mostraram a existência de uma relação entre o tipo de estilo educativo parental e a capacidade de tolerar a frustração por parte da criança. De acordo com Ijaz & Mahmood (2009) citado por Ribeiro (2017), os níveis de tolerância à frustração nos filhos estão relacionados ao autoritarismo e a permissividade dos pais. Dessa forma, segundo estes autores, quanto maior o nível de autoritarismo e de permissividade por parte dos pais, isso corresponderá a uma menor tolerância à frustração por parte dos filhos.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO

A pesquisa teve finalidade exploratória e descritiva. A primeira trabalhando para o aprimoramento de ideias sobre o tema intolerância à frustração na juventude e como isso afeta nas relações pessoais, favorecendo uma familiaridade maior com o problema pesquisado (GIL, 2008). O aspecto descritivo tem como "[...] objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno [...]" (GIL, 1991, p. 46).

3.2 AMOSTRA/PARTICIPANTES

Esta pesquisa trabalhou com amostragem por acessibilidade ou por conveniência, na qual o pesquisador pode selecionar os elementos que representem o universo a ser pesquisado e aos quais possui acesso (GIL, 2008). A amostra da presente pesquisa foi constituída por jovens, independente de gênero, com idades entre 18 a 29 anos, que se prontificaram a participar respondendo o questionário online divulgado em redes sociais. A idade entre 18 a 29 anos foi definida considerando manter o foco na população de jovens, considerando a definição do Estatuto da Juventude, Lei nº 12.852, de 2013 que, em seu artigo 1º, define que para os efeitos desta Lei, são consideradas jovens as pessoas com idade entre 15 (quinze) e 29 (vinte e nove) anos de idade (BRASIL, 2013). O motivo para definir a idade inicial em 18 anos pautou-se no fato de, nesta idade, não ser necessária a anuência de terceiros, tendo o adolescente desta idade a liberdade para se expressar, podendo participar a partir de sua própria concordância.

Utilizando a pesquisa por acessibilidade ou por conveniência, os primeiros questionários foram distribuídos em rede de jovens ao qual o pesquisador teve acesso, tendo sido solicitado a estes jovens para que repercutissem a distribuição do mesmo em suas redes sociais, o que teve como objetivo a ampliação do número de participantes.

Foram critérios de inclusão ter a idade dentro da faixa etária definida e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) apresentado antes da abertura do questionário.

3.3 INTRUMENTO E PROCEDIMENTOS

A pesquisa foi realizada a partir de aplicação do questionário para coleta de dados. Cervo e Bervian (2002, p. 48) discorrem que o questionário "[...] refere-se a um meio de obter resposta as questões por uma fórmula que o próprio informante preenche [...]". Desta forma, o questionário é um instrumento de coleta de dados que apresenta uma série coordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito sem a presença do pesquisador. Esse formulário pode conter perguntas abertas ou fechadas, as perguntas abertas viabilizam respostas variadas e as fechadas permitem maior facilidade na tabulação e análise de dados.

Segundo Gil (1999, p. 128), o questionário pode ser estabelecido "como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.".

Essa pesquisa utilizou o questionário Google Forms, que é um serviço gratuito disponibilizado para a criação de formulários on-line, permitindo ao usuário responder pesquisas de múltipla escolha, testes com questões discursivas, solicitação de avaliações em escala numérica, entre outras opções. No formulário desenvolvido na plataforma Google Forms, foi solicitado preenchimento de idade e do local de residência, dados que foram mantidos em sigilo, mas necessários para traçar o perfil dos participantes.

O questionário foi formulado com perguntas estruturadas que foram respondidas on-line. As respostas foram formatadas na forma de escala Likert, mista, com questões abertas e fechadas, o modelo mais utilizado para mensurar atitudes no contexto das ciências comportamentais. Essa escala permite desenvolver um conjunto de afirmações para os quais os respondentes emitirão seu grau de concordância (SILVA JÚNIOR, 2014). A escala Likert tem sido usada nos instrumentos de pesquisa em que medem construtos como atitudes, percepções e interesses (COSTA, 2011 apud SILVA JÚNIOR, 2014).

O formulário teve 25 questões, sendo 21 objetivas (questões fechadas) e 4 discursivas (questões abertas). Com o objetivo de buscar os participantes da pesquisa, o questionário foi disponibilizado no Whatsapp, rede social que o pesquisador frequenta e na qual tem contato com jovens aos quais disponibilizou os primeiros questionários.

Este questionário ficou disponível nas redes sociais no período de 10/10/2021 à 25/10/2021. No questionário, foi solicitado aos participantes que colocassem o nome do Estado e o município no qual residem, tendo sido garantido o sigilo com relação a estas informações que são necessárias para o levantamento do perfil dos participantes.

3.5 ESTRATÉGIA DE ANÁLISE

Para a análise dos dados foi utilizado o método definido por Creswell (2010), o método misto, aquele que trabalha aspectos qualitativos e quantitativos e que permite ao pesquisador fazer "[...] inferências tanto sobre os bancos de dados quantitativos quanto sobre os bancos de dados qualitativos" (CRESWELL, 2010, p. 41), pois entende-se que esta contribui para um melhor entendimento do problema tratado nesta pesquisa e possibilita entrar em contato com as singularidades dos sujeitos entrevistados.

A análise quantitativa se limitou à apresentação da estatística descritiva dos dados levantados nos questionários, o que será ampliado pela leitura e análise qualitativa das respostas. A análise qualitativa será realizada a partir da técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977), uma técnica de análise das comunicações que possibilita analisar os dados coletados que foram comunicados nas entrevistas e observados pelo pesquisador. Essa técnica de análise busca classificar o material em categorias e dividi-los por temática e números de respostas que se assemelham.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa cumpriu os preceitos contidos no Código de Ética do Psicólogo (CFP, 2014) e nas Resoluções 466 e 510 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012, 2016). O Art. 16º deste Código determina que a participação em toda pesquisa tem que ser voluntária mediante o consentimento livre e esclarecido, garante o anonimato do participante ou grupo, o acesso do resultado da pesquisa para o participante, além de determinar que o psicólogo terá que avaliar os riscos envolvidos nas pesquisas que propõe ou realiza. Ademais, o Art.17º informa que cabe aos psicólogos docentes ou supervisores informar, esclarecer, orientar e exigir dos estudantes o cumprimento contido neste Código de Ética do Psicólogo (CFP, 2014).

Visando garantir ao participante seus direitos, foi confeccionado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi incluído no questionário online, sendo que o participante só teria acesso ao questionário após marcar seu consentimento neste. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido informa e garante ao participante seu direito ao anonimato e sigilo sobre sua participação na pesquisa. Além disso, também garante que, caso ocorresse qualquer tipo de desconforto, seriam prestados os cuidados necessários visando a preservação de sua saúde mental. Os participantes também foram informados, via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de seu direito de recusar-se a realizar a atividade proposta e retirar seu consentimento de participação na pesquisa a qualquer momento, além da liberdade de questionar acerca de qualquer procedimento.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa obteve 41 respostas, sendo 75% (30 participantes) do Espírito Santo, 15% (6 participantes) de Santa Catarina, 5% de São Paulo (2 participantes), 2,5% de Goiás (1 participante) e 2,5% de Minas Gerais (1 participante).

A faixa etária da maioria dos participantes fora de 56,1% de 21 a 23 anos. A faixa de 18 a 20 anos teve 24,4% dos participantes, já entre 24 a 26 anos foram 12,2%,

enquanto os participantes que declararam ter 27 a 29 anos tiveram como porcentagem 7,3%.

A escolaridade de 56,1% dos participantes foi ensino superior; 36,6% ensino médio e 7,3% tinham ensino técnico. Declararam ser solteiros 87,8% dos participantes, enquanto 7,3% responderam ser casados e 4,9% estarem em união estável.

O questionário aplicado teve questões abertas e fechadas com vistas a permitir maior amplitude de respostas que permitissem conhecer um pouco mais os participantes. Os resultados serão apresentados mesclando respostas dos dois tipos de questões, sempre no sentido de buscar maior clareza na compreensão do fenômeno investigado. Destaca-se que não eram obrigatórias as respostas às questões abertas, discursivas, e nem todos responderam a estas questões.

A apresentação de resultados tomou como categorias os objetivos da pesquisa, ficando assim organizadas: percepção dos jovens sobre suas reações à frustração; sentimentos e reações, comportamentos e atitudes diante de situações em que se sintam frustrados e percepção dos jovens sobre as consequências da frustração em suas vidas.

4.1 PERCEPÇÃO DOS JOVENS SOBRE SUAS REAÇÕES À FRUSTRAÇÃO

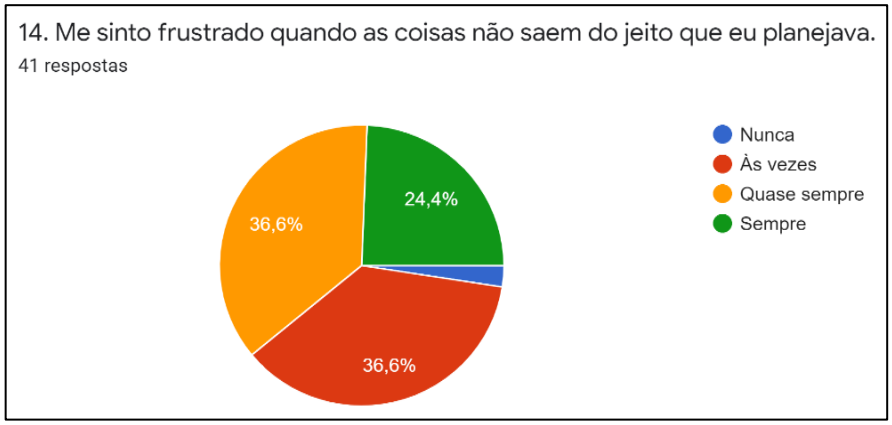
Na questão aberta sobre se frustrar com facilidade, apenas 23 dos sujeitos responderam. Destes, 9 responderam que sim, que se frustram com facilidade, representando 21,95% dos respondentes nesta situação. Entre os que explicaram a razão de se frustrarem, um dos sujeitos relatou que isso passou a acontecer desde o início da pandemia, outro participante relacionou este sentimento ao fato de se considerar perfeccionista. Também foi explicado que a frustração está ligada ao fato de o sujeito ter “muita expectativa e “esperar muito” das pessoas, das situações ou até de si mesmo. Um dos respondentes da pesquisa reforça a percepção de que a frustração tem a ver mais consigo mesmo do que com o fato que a gera, dizendo que se considera “mimado” e que quer “tudo do meu jeito”, além de relatar que “É difícil aprender a lidar com o inesperado, ainda mais quando não é legal” (Resposta formulário 20, 2021).

Também foi de 21,94% o percentual de sujeitos que responderam que se frustram com facilidade apenas às vezes, um pouco ou que não se frustram muito. Ao explicarem suas respostas, foi relatado que depende muito “de onde veio a frustração” e que frente a situações simples e sem grande expectativa, é possível lidar melhor, sem haver muita frustração. Todavia, um dos respondentes, que disse não se frustrar com facilidade, relata: “porém, as poucas vezes que acontece [a frustração] parecem ser mais intensas” (Resposta formulário 16, 2021).

Apenas 12,19% dos respondentes (5 sujeitos), responderam, nas respostas discursivas, que não se frustram com facilidade. Dentre estes, um explicou que a frustração só ocorre frente a "promessas" não cumpridas, outro relatou que não se frustra porque “tem muita paciência, calma” e explicou: “não perco a compostura facilmente” (Resposta formulário 6, 2021). Outra explicação para a não frustração refere-se ao fato de o sujeito logo tentar encontrar solução para o problema e um último explica que não se frustra quando a situação vivida não envolvia muita expectativa.

As respostas dadas nas questões fechadas, que foram respondidas por todos, apontam em diferente sentido, pois 61% dos sujeitos responderam que sempre e quase sempre se sentem frustrados quando as coisas não saem como planejaram e, ainda, 36,6% responderam que às vezes se sentem frustrados nesta situação. Apenas 2,4% responderam que não se sentem frustrados nesta situação, como mostra o gráfico abaixo:

Gráfico 1 – Percepção dos jovens sobre suas reações à frustração



Fonte: Elaboração própria (2021)

Analisando essas respostas, é perceptível que elas reforçam o que Rocha (2010) aborda em seu artigo sobre o caráter universal da frustração, uma vez que as respostas mostram que esta atinge a maioria dos sujeitos. Também confirmam o que é apontado por Borges (2019), que enfatiza que a frustração pode ser compreendida como um sentimento, uma reação emocional pelo fato de suas expectativas não se concretizarem. É percebível, dadas as respostas dos participantes, que a frustração os atinge de forma negativa em sua grande maioria, pois, ao criarem expectativa naquilo que planejavam e não terem isso concretizado, eles se sentem frustrados.

Foram apresentadas, nas questões fechadas, algumas situações que poderiam gerar frustração. Sobre ter dificuldades em ouvir um ‘não’, 63,4% responderam que às vezes sentem esta dificuldade e 19,5% disseram ter dificuldade sempre e quase sempre. Apenas 7,3% responderam não ter dificuldade em ouvir respostas negativas.

Com relação aos jovens se importarem sobre os sentimentos que as outras pessoas tem sobre eles (os jovens), 53,6% disseram se importar e 46,3% disseram que às vezes se importam, o que mostra o peso da opinião dos outros sobre os sujeitos. Essa importância é refletida e fundamentada na pesquisa de Agostini (2018), a qual analisou em que medida as satisfações e as frustrações estão relacionadas com o desempenho dos jovens. Os jovens possuem o desejo de ser reconhecidos e correspondidos nas suas relações, existe uma necessidade de ser aceito ou pertencer a um grupo e de estabelecer vínculos e, quando não correspondidos, surgem esses sentimentos de frustrações.

Sobre a relação com outras pessoas, uma questão perguntava sobre a frustração relacionada ao fato de se decepcionarem com alguém pouco tempo após a terem conhecido. Nesta questão, os sujeitos podiam dar mais de uma resposta, pois foram

citadas várias reações possíveis frente a esta situação. As respostas indicam que metade dos sujeitos se sentem tristes e se afastam desta pessoa. Além disso, 24% fica bravo frente a esta situação e 29% respondeu que não para de pensar na razão pela qual a pessoa a decepcionou. Frente a esta situação, 48% respondeu que o sentimento pela decepção passa logo, mas 51% respondeu que este continua sentindo este sentimento por um tempo, sendo que destes, 29% busca logo estratégias para lidar com tal sentimento e 12% passam a se sentir mal com tal sentimento. Esse resultado coincide com o pensamento do sociólogo polonês Zygmunt Bauman, o qual afirma que o indivíduo sente medo de se relacionar e não atingir suas expectativas e por conta disso, prefere manter suas relações de forma "frouxas", superficiais, para que não ocorra o risco de se machucar. É notável que os participantes possuem uma grande expectativa em relação ao outro e que se decepcionam quando essas expectativas não são correspondidas.

4.2 SENTIMENTOS E REAÇÕES, COMPORTAMENTOS E ATITUDES DIANTE DE SITUAÇÕES EM QUE SE SINTAM FRUSTRADOS

Na questão aberta que questionou como o sujeito reage quando se sente frustrado, dos 40 que responderam, 39% relataram sentir raiva nesse contexto. Os sujeitos relataram sentir raiva, chateação, estresse e ficarem sem paciência. Foi de 26,8% o percentual de sujeitos que responderam que se sentem tristes quando frustrados. Foram 8 participantes ou 19,51% responderam ter sentimentos negativos nesse contexto. Um dos participantes relatou que sua reação é de angústia e que se esforça para não parar de tentar alcançar o que queria, pois "parar de tentar me parece ser uma solução tentadora, mas a pior a logo prazo" (Resposta formulário 35, 2021). Dois participantes informam que ficam sentindo sentimentos negativos como culpa, mas que tentam se conformar e buscar outras soluções para a situação. Dois participantes (4,87%) revelaram que tentam não pensar no que o frustrou ou buscam deixar de lado esse pensamento, um explica que é difícil lidar com a frustração, então tenta se distrair com maratonas de séries em serviço de streaming e coisas similares. Em contrapartida, 7 participantes (17,07%) informam que pensam sobre ou que ficam pensativos sobre a situação. Um informou que acaba pensando demais sobre a situação e que fica imaginando possíveis cenários que poderiam ter sido diferentes. Já os outros participantes tentam pensar em como sair dessa situação, ou de como evitar de repetir o mesmo "erro", ou buscam outras alternativas para atingir seus objetivos. Quatro participantes (9,75%) revelaram que sentem ansiedade, ao mesmo tempo que três participantes relataram que, além da ansiedade, há o sentimento de estresse (3 participantes), apenas uma participante informou sentir apenas ansiedade e que busca "anestesiar" este sentimento por meio da comida. Apenas um (2,43%) dos participantes informou ficar neutro e indiferente com a situação.

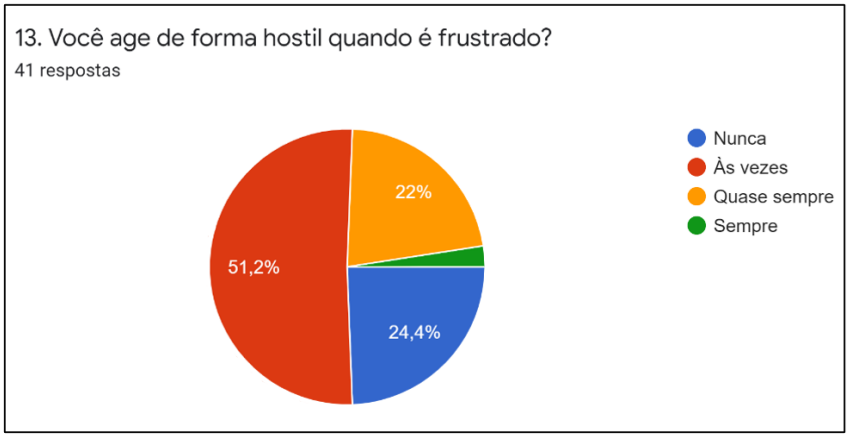
As respostas acimas mostram que a frustração gera sentimentos negativos, de raiva, tristeza e ansiedade na maioria dos sujeitos. Essas respostas refletem o estudo de Rocha (2010) que aponta que a intolerância à frustração está relacionada com sentimentos negativos, ansiedade, depressão e raiva. É perceptível que a reação da maioria desses respondentes perante a frustração é de forma negativa, o que impede parcialmente a capacidade reflexiva dos sujeitos, impedindo-os de compreender de melhor maneira o contexto que causou esses sentimentos para que possam lidar da melhor forma possível. Entretanto, 17,07% reagem de forma pensativa sobre o

contexto, porém, a maioria ainda é de forma negativa, colocando-se como culpados, tratando o acontecido como se fosse um erro e pensando em diversos cenários no passado, o que não contribui para a “solução” do contexto, pois o sujeito fica “remoendo” o ocorrido ao invés de pensar o que pode ser feito a partir do agora.

Nas questões fechadas que perguntavam diretamente sobre como se sentem quando as coisas não saem do jeito que querem, 56% responderam que quase sempre e sempre ficam ansiosos, 39% responderam que às vezes ficam ansiosos e 4,9% nunca ficam ansiosos. Nesta situação, sentem-se tristes sempre e quase sempre 43,9% dos respondentes, enquanto 53,7% responderam que às vezes ficam tristes e 2,4% disseram que nunca ficam tristes. Além disso, 39% dos participantes que quase sempre e sempre disseram ficar irritados, enquanto 56,1% fica irritado às vezes e 4,9% nunca ficam irritados.

Sobre perder o controle quando se sentem frustrados, 46,3% disseram que não perdem o controle; 39% responderam que às vezes acontece e 14,6% responderam que quase sempre e sempre perdem o controle ao se sentirem frustrados. Quanto a questão sobre o agir de forma hostil quando frustrado, 51,2% dos sujeitos responderam que às vezes age de forma hostil quando é frustrado e 24,4% sempre e quase sempre agem de forma hostil nesta situação. Apenas 24,4% responderam que nunca reagem de forma hostil quando é frustrado, como mostra o gráfico abaixo:

Gráfico 2 – Sentimentos e reações, comportamentos e atitudes diante de situações em que se sintam frustrados



Fonte: Elaboração própria (2021)

Analisando essas respostas, se torna imprescindível relacionar ao pensamento de Bauman (2001), que afirma que as pessoas tendem a se irritar, e agir sendo intolerantes com aquilo que enxergam como um obstáculo à realização de seus desejos. É notável que a reação da maioria dos participantes é de hostilidade e de descontrole, o que é negativo e preocupante para o meio em que estão inseridos, pois, a hostilidade torna a pessoa agressiva, compromete as relações sociais, e a impede parcialmente de refletir sobre a situação.

4.3 PERCEPÇÃO DOS JOVENS SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS DA FRUSTRAÇÃO EM SUAS VIDAS

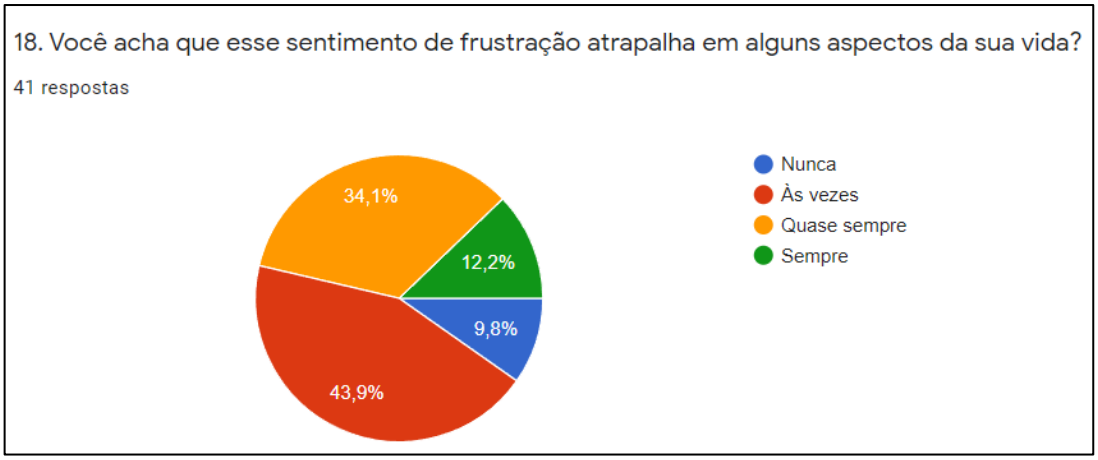
Na questão aberta que questionou se o sujeito considera que lida bem com a frustração ou se ela atrapalha a sua vida, 39 responderam. Destes, 19 ou 46,34% responderam que a frustração atrapalha em suas vidas. Um dos participantes informou que lida muito bem com a frustração, entretanto, essa frustração atrapalha seu relacionamento com a pessoa que não cumpre com as promessas que faz. Três participantes informaram que a frustração os deixa estagnados em muitas coisas em suas vidas. Outro participante informou que quando as coisas estão fora do seu controle sente ser mais difíceis de lidar, mas quando detém o controle, não lhe atrapalham muito. Um respondente disse que por estar com acúmulo de frustração, está bem triste.

Foram 10, ou 24,39% dos participantes, que responderam que a frustração atrapalha às vezes. Um destes informou que quando é uma situação tranquila, lida muito bem, porém, quando é uma situação importante, é difícil de seguir o dia normalmente por estar ansioso para resolver a situação.

O mesmo percentual, 24,39% respondeu que lida bem com a frustração e que a frustração não os atrapalha. Um dos participantes disse que seu trabalho envolve ações de tentativa e erro e que ficar frustrado com qualquer coisa comprometeria sua capacidade para exercer sua profissão, pois trabalha com programação de sites, que é basicamente “fazer a coisa já esperando pelo erro e depois arranjar a melhor forma de resolver em menos tempo possível” (Resposta formulário 11, 2021).

Na questão fechada que apresentou a mesma questão, questionando se o sentimento de frustração atrapalha em alguns aspectos de sua vida, as respostas se distribuíram como mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 3 – Percepção dos jovens sobre as consequências da frustração em suas vidas



Fonte: Elaboração própria (2021)

Na questão aberta que questiona como o sujeito acha que a frustração afeta a sua vida, foram 12, ou 29,26% dos respondentes que responderam a frustração traz algum prejuízo. Os participantes relataram diversos aspectos como se sentir a perda da esperança e sentir desespero, ou ainda sentir-se mal e adoecer emocionalmente. Uma participante relevou que fica teimosa e é insistente naquela situação, outro

informou que fica impaciente para algumas coisas. 4, ou 9,7% dos respondentes relataram sentir insegurança como resultado da intolerância à frustração em suas vidas. Citaram ter algum tipo de prejuízo social 7, ou 17% dos respondentes. Uma das participantes explicou que a frustração afeta negativamente a sua relação com as pessoas e que, por isso, ela prefere ficar sozinha. Outra informou que fica apática e sem interesse social, assim como outro participante também informou que se torna indiferente com a pessoa que não cumpriu com a "promessa" feita, por fim, outro participante informou haver a perda de confiança nas pessoas, em que a frustração gera desconfortos e inseguranças.

Estas porcentagens e respostas refletem o que é descrito por Bauman (2008), que afirma que os jovens ao se depararem com a realidade, podem se sentir frustrados, por vezes, podendo haver uma intensidade tal que pode causar sofrimento psíquico, ou mesmo desencadear transtornos. Ademais, as respostas obtidas dos participantes correspondem ao embasamento de Moura (2008), que destaca, a partir de algumas pesquisas, que a frustração está relacionada a prejuízos em diferentes áreas da vida do sujeito, podendo afetar a saúde e o ambiente de trabalho do indivíduo. É perceptível que a frustração afeta de forma negativa na maioria dos respondentes, trazendo prejuízos emocionais e sociais. Os prejuízos sociais estão relacionados aos emocionais, já que a frustração gera desconforto e insegurança e a maneira que a maioria dos respondentes lidam é se distanciando dessa pessoa em que sentiram essa frustração, ou sentindo indiferença por essa pessoa como forma de defesa emocional, ou então cortando essa relação.

Relativo a como se sentem diante de dificuldades, 78% responderam que às vezes, quando encontram dificuldades em fazer algo, acabam desistindo; 17% disseram que quase sempre e sempre desistem e 4,9% (2 respondentes) disseram que nunca desistem quando sentem dificuldade.

O prejuízo nas relações sociais também fica claro nas respostas sobre como reagem ao se sentirem decepcionados com alguém que conhecem, pois, frente a esta situação, 51,2% dos respondentes afirmaram que se sentem tristes e 53,7% afirmaram que se afastam da pessoa. Essa porcentagem de respondentes que possuem prejuízo social ilustra um ponto trabalhado no livro "Modernidade Líquida" de Zygmunt Bauman, o qual utiliza a regra de Martin Heidegger de que as coisas só são reveladas ao consciente por meio da frustração que é provocada, ou seja, fracassando. Portanto, como as atenções humanas nessa contemporaneidade são voltadas para as satisfações, acaba que a satisfação também é esperada dentro das relações, as quais não são verdadeiramente satisfatórias e consideradas plenas, o que torna a satisfação dentro das relações algo impossível de ser alcançado.

Na questão 20 (fechada) com relação ao sentimento de frustração gerar depressão, 24,4% disseram que sempre e quase sempre gera depressão, 26,8% acredita que a frustração gera depressão às vezes. Entretanto, 43,9% dos respondentes afirmaram que nunca sofreram depressão por conta da frustração. Na questão 19 (fechada) que pergunta como o indivíduo acha que esse sentimento de frustração lhe gera ansiedade, 70,7% dos respondentes responderam que quase sempre e sempre esse sentimento lhe gera ansiedade, 17,1% disseram que às vezes a frustração gera ansiedade e 12,2% disseram que a frustração nunca gera ansiedade. Na questão 21 (fechada) em relação à frustração gerar estresse, 68,3% disseram que quase sempre e sempre gera estresse. 29,3% dos respondentes disseram que às vezes a frustração lhe gera estresse e 2,4% dos respondentes afirmaram que nunca lhe gera estresse. Essa porcentagem sobre depressão, estresse e ansiedade

relaciona com a pesquisa de Moura (2008) que destaca que a frustração está relacionada a prejuízos em diferentes áreas da vida, afetando a saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta pesquisa visou compreender como os próprios jovens se percebem e como eles têm lidado com a frustração, a qual pode alterar o círculo social desses jovens. Entendemos que se pode considerar que a pesquisa teve seu objetivo geral atendido, pois o trabalho conseguiu verificar e compreender, efetivamente, como os jovens de 18 a 29 anos têm percebido suas reações à frustração e as consequências dessas reações em suas vidas. Também foi possível verificar as reações dos participantes, assim como seus comportamentos e atitudes diante das situações de frustrações, seus sentimentos e suas reações, tendo sido obtidos dados condizentes com a teoria.

Observa-se que a frustração é percebida como negativa nas suas relações sociais, havendo prejuízos no dia a dia do indivíduo e também há a percepção de que gera sentimentos negativos como ansiedade, tristeza, raiva e insegurança.

Diante da limitação de tempo para a realização da pesquisa, e por conta da pandemia, a pesquisa foi realizada com uma população pequena e não foi possível realizar entrevistas presenciais, o que poderia trazer maior riqueza nos resultados. De todo modo, mesmo com a metodologia utilizada, percebe-se que poderia ter sido realizado uma pesquisa mais ampla se contasse com maior tempo para execução, o que não é possível em um Trabalho de Conclusão de Curso. Ainda assim, considera-se que os resultados foram satisfatórios e apontam para a importância de novos estudos em relação a esse tema, pois a compreensão sobre como os próprios jovens percebem e têm lidado com a frustração pode vir a contribuir de maneira mais adequada nas intervenções e práticas psicológicas nos problemas ligados a intolerância à frustração tal como os prejuízos emocionais e sociais que os jovens aparentemente têm tido.

6 REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Nicole. **Frustração e satisfação no ambiente acadêmico: um estudo no curso de gestão da informação da universidade federal do Paraná**. 2018, Curitiba. Universidade Federal do Paraná: 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/57405/Nicole%20Agostini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15/10/2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 3ª ed. 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em 22/09/2021.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Vida para consumo.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

BORGES, Aida. **Tolerância à frustração.** O Portal dos Psicólogos: 2003. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1290.pdf>. Acesso em 22/09/2021.

BRASIL. Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012**.** Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html>. Acesso em 05/07/2021.

BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Disponível em: <https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581>. Acesso em: 05/07/20221.

BRASIL. Estatuto da Juventude. Emenda constitucional nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm>. Acesso em 15/10/2021.

CERVO, Amado Luiz.; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CFP. **Código de Ética Profissional do Psicólogo** (2014). Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em 05/07/2021.

CRESWELL, John W. **Projeto de Pesquisa - Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto.** Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <https://viewer.bibliotecaa.binpar.com/viewer/9788536323589>. Acesso em: 06/07/2021.

ESTEVES, Fernanda Cavalcante e GALVAN, Alda Luiza. **Depressão numa contextualização contemporânea.** *Aletheia* [online]. 2006, n.24. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300012>. Acesso em 02/11/2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 06/07/2021.

MIRANDA, Renata. **Tradução, Adaptação, Evidências de Validade de Construto e Normas da Frustration Discomfort Scale (FDS) para uso no Brasil.** Rio Grande do Sul: 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/229577?locale-attribute=pt_BR>. Acesso em 22/09/2021.

MOURA, Cristiane Faiad. **Reação à frustração: construção e validação da medida e proposta de um perfil de reação**. 2008. 169 f., Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações). – Universidade Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/3298>. Acesso em 22/09/2021.

Organização Mundial da Saúde. **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas de saúde global.** World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 09/12/2021.

PAIS, José Machado. **A esperança em gerações de futuro sombrio**. 2012. Editora: Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo. São Paulo. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/LrCw7vXX6dWhDz87CYXgnqw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15/10/2021.

RIBEIRO, Rita. Pais permissivos - crianças em risco. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v.8, n.1, Lisboa: 2017, p.105-118. Disponível em: <http://dspace.lis.ulusiada.pt/bitstream/11067/4610/1/rpca_v8_n1_2017_8.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.

ROCHA, Fátima. **Elaboração, implementação e avaliação de um programa de intervenção sobre tolerância à frustração face a relações interpessoais em grupo.** 2010. Editora: Porto Editora (Dissertação de mestrado). – Universidade do Porto: 2010. Disponível em: <https://sigarra.up.pt/fep/pt/pub_geral.show_file?pi_doc_id=188049>. Acesso em 05/07/2021.

SILVA JÚNIOR, Severino Domingos da. **MENSURAÇÃO E ESCALAS DE VERIFICAÇÃO: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion.** PMKT – Revista Brasileira de Pesquisas em Marketing, Opinião e

Mídia, Paraíba: 2014. Disponível em: <http://sistema.semead.com.br/17semead/resultado/trabalhospdf/1012.pdf>. Acesso em 26/09/2021.

TRIPALDI, S., PAPARUSSO, M., AMABILI, M. et al. **Escala de desconforto de frustração (FDS). Um estudo psicométrico da versão italiana**. Escola de Psicoterapia: 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0286-6>. Acesso em 15/10/2021.