

NOME: Isabel Cristina de Sousa Rotchild Barriga

DEPARTAMENTO: Departamento de Psicologia

ORIENTADOR: Prof. Dr. José Luís Pais Ribeiro

DATA: 28 de Setembro de 2007

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Respostas Emocionais (Ansiedade, Stress, e Depressão), *Coping* e Dor em Estudantes Universitários

JÚRI

PRESIDENTE:

Doutor José Carlos Pestana dos Santos Cruz, Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve;

VOGAIS:

Doutor José Luís Pais Ribeiro, Professor Associado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto;

Doutor Carlos Manuel Lopes Pires, Professor Auxiliar da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

*Somos responsáveis por tudo que acontece neste mundo.
Com a força do nosso amor, da nossa vontade,
podemos mudar o nosso destino,
e o destino de muita gente.*

*Não há nada impossível,
porque os sonhos de ontem
são as esperanças de hoje
e podem converter-se em realidade amanhã.*

AGRADECIMENTOS

A presente dissertação é um percurso que foi trilhado com perseverança, privações e sacrifícios, alternando momentos de desalento. Não obstante isso, é fruto do contributo de muitas pessoas a quem profundamente agradeço e é com muito orgulho que vou destacar.

Ao meu orientador Prof. Dr. Pais Ribeiro pela sua disponibilidade e apoio no tratamento dos dados e pelo incentivo que me deu de forma a conseguir alcançar mais esta meta no meu percurso.

Agradeço a todas as pessoas que tornaram possível esta investigação, começando pelos Presidentes dos Conselhos Executivos das Escolas Superior de Saúde, Escola Superior Agrária, Escola Superior de Educação e Escola Superior de Tecnologia de Gestão de Beja, por me permitirem e facilitarem o acesso aos estudantes universitários.

Aos estudantes que activamente colaboraram nesta investigação, sobretudo pela disponibilidade e rigor com que responderam aos questionários e que possibilitaram a obtenção dos dados para este estudo.

Ao Prof. Cesário Almeida, docente na Escola Superior de Educação de Beja pela clareza, rigor e disponibilidade na colaboração do tratamento estatístico dos resultados desta investigação.

Às minhas amigas, Cláudia Borralho, Ana Quirino, entre outros que não menciono o nome mas que sabem quem são, amigos que estiveram ao meu lado durante esta fase, pelo companheirismo e apoio.

À Cristina Carvoeiras pelos seus conhecimentos de inglês.

Finalmente, mas não menos importantes não posso deixar de agradecer aos meus pais a quem dedico esta dissertação, por serem os meus modelos de coragem, trabalho e amor, o meu obrigado por tudo. Foram eles que muitas vezes me deram força para seguir em frente mesmo naqueles momentos em que as coisas não corriam da melhor forma.

RESUMO

Com base no tema Respostas Emocionais, *Coping* e Dor em estudantes universitários, os objectivos gerais deste estudo foram investigar as respostas emocionais, investigar o *coping*, em termos da identificação das várias formas usadas para lidar com o stress e explorar possíveis relações entre as respostas emocionais, *coping* e dor em estudantes universitários.

A amostra para este estudo foi recolhida em quatro universidades de Beja, Escola Superior de Saúde, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Tecnologia e Gestão e Escola Superior Agrária, sendo constituída por 300 estudantes universitários, cuja média de idades é de 22 anos, situados entre os 18 e os 47 anos.

Para este estudo foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Ansiedade, Stress e Depressão de 21 itens de Lovibond e Lovibond (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004), Escala Brief COPE (Ribeiro & Rodrigues, 2004) e Questionário de Manifestações Físicas de Mal-Estar (Ribeiro, 1999).

Ao nível do Stress, Ansiedade e Depressão, entre o sexo masculino e feminino, constatou-se que só existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do stress, sendo que são as raparigas que apresentam níveis mais elevados de stress.

Os resultados demonstram que as estratégias de *coping* mais usadas para lidar com o stress são: o recurso ao suporte social por razões instrumentais, auto-culpabilização, expressão de sentimentos, negação, auto-distracção, desinvestimento comportamental e uso de substâncias.

Quanto às relações entre as Respostas Emocionais, *Coping* e Dor em estudantes universitários, foi o sexo feminino que apresentou valores mais elevados na maioria das dimensões avaliadas e ao nível da dor são também as raparigas que apresentam níveis mais elevados, isto é, têm mais dores que os rapazes.

Ao nível da universidade e ano que os estudantes frequentam tendo em conta a Ansiedade, Stress e Depressão verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre a universidade e os níveis de stress e a ansiedade, sendo a Escola Superior de Saúde aquela onde se registam os níveis mais elevados de stress e de ansiedade.

Como resposta à questão de investigação, verificou-se que as raparigas recorrem a mais estratégias de *coping* do que os rapazes, para fazer face às adversidades do seu dia a dia.

Palavras-Chave: Respostas Emocionais, *Coping*, Dor, Estudantes Universitários, Universidade e Ano da universidade que frequentam.

ABSTRACT

Based on the topic Emotional Responses, Coping and Pain, regarding university students, this report's aims were to investigate emotional responses, to study the coping, in what concerns to the several ways to deal with stress and explore the possible relationships between emotional responses, coping and pain among university students. The sample to this research was gathered in four universities in Beja: “Escola Superior de Saúde”, “Escola Superior de Educação”, “Escola Superior de Tecnologia e Gestão” and “Escola Superior Agrária”, being formed by three hundred university students, average of 22 years old, between 18 and 47 years old.

For this study the following tools were used: The Anxiety Scale, Stress and Depression of 21 items of Lovibond and Lovibond (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004), The Brief Cope Scale (Ribeiro & Rodrigues, 2004) and The Physical Indisposition Manifestations Questioner (Ribeiro, 2004).

The stress, anxiety and depression, regarding male and female genders, show that the main statistic difference is that based on the stress levels, on which girls have the highest levels.

Results show that the most used coping strategies to deal with stress are: to appeal to the social support due to instrumental reasons, self-blame feelings expression, denial, self-distraction, lack of self-effort to achieve one's goals and substances abuse.

Regarding the relationship between Emotional Responses, Coping and Pain on university students, female gender showed the highest levels on the majority of all the evaluated dimensions. Concerning the pain issues, girls also show the highest levels, which means they feel more pain than boys.

Regarding anxiety, stress and depression, the university and the grade students attend, there are great statistic differences between the several universities and the anxiety levels. “Escola Superior de Saúde” is where the highest anxiety and stress levels are seen.

As an answer to the investigation's question it was confirmed that girls use more often the coping strategies than boys, in order to face the daily adversities.

Key-Words: Emotional Responses, Coping, Pain, University Students, University; University grade students attend.