

Joana Sofia Pacheco Sobral

**O contributo dos esquemas desadaptativos precoces para os
comportamentos recreativos/aditivos e para a adaptação à vida
académica: Efeito mediador/moderador da tolerância à ansiedade**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

Joana Sofia Pacheco Sobral

O contributo dos esquemas desadaptativos precoces para os comportamentos recreativos/aditivos e para a adaptação à vida académica: Efeito mediador/moderador da tolerância à ansiedade

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação de: Professor Doutor Luís Janeiro



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

**O contributo dos esquemas desadaptativos precoces para os
comportamentos recreativos/aditivos e para a adaptação à vida
académica: Efeito mediador/moderador da tolerância à ansiedade**

Declaração de Autoria de Trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Assinatura

(Joana Sofia Pacheco Sobral)

Copyright © 2022, Joana Sofia Pacheco Sobral

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código de Direito de Autor e os Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar qual o contributo dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida académica e para os comportamentos recreativos/aditivos. Para além disso pretende avaliar o potencial efeito mediador e/ou moderador da tolerância à ansiedade no contributo dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida académica e para os comportamentos recreativos/aditivos.

Participaram neste estudo 182 estudantes do ensino superior do 1º ano de licenciatura, com idades entre os 18 e os 27 anos. Foram aplicados questionários, através da plataforma Google *Forms*, para descrever os comportamentos recreativos/aditivos, a adaptação à vida académica, os esquemas desadaptativos precoces e a tolerância à ansiedade.

Os resultados sugerem que os esquemas desadaptativos precoces contribuem para a dependência de comportamentos recreativos/aditivos e para a adaptação à vida académica. Para além disso, foi encontrada uma mediação parcial, em que foi possível verificar que o efeito dos esquemas desadaptativos precoces no uso excessivo de internet foi parcialmente mediado pelo nível de tolerância à ansiedade.

Pode-se concluir que um psicólogo clínico que trabalhe com jovens que apresentem algum grau de dependência de comportamento recreativo/aditivo e/ ou uma desadaptação à vida académica pode avaliar em que medida a origem desses comportamentos se encontra relacionada com os esquemas desadaptativos precoces. Para além disso foi encontrada uma mediação parcial por parte da tolerância à ansiedade, tal é de extrema relevância para a prática clínica.

Palavras-chave: Esquemas desadaptativos precoces; Álcool; Internet; Jogos *online*; Adaptação à vida académica; Dependência

Abstract

The present study aimed to investigate the contribution of early maladaptive schemas to the adaptation to academic life and to recreational/addictive behaviors. Furthermore, it intends to evaluate the potential mediating and/or moderating effect of anxiety tolerance in the contribution of early maladaptive schemas to the adaptation to academic life and to recreational/addictive behaviors.

Participated in this study 182 higher education students of the 1st year of graduation, aged between 18 and 27 years. Questionnaires were applied through the Google Forms platform to describe recreational/addictive behaviors, adaptation to academic life, early maladaptive schemas and anxiety tolerance.

The results suggest that early maladaptive schemas contribute to dependence on recreational/addictive behaviors and adaptation to academic life. In addition, a partial mediation was found, in which it was possible to verify that the effect of early maladaptive schemas on excessive internet use was partially mediated by the level of anxiety tolerance.

It can be concluded that a clinical psychologist working with young people who present some degree of dependence on recreational/addictive behavior and/or a maladjustment to academic life can assess the extent to which the origin of these behaviors is related to early maladaptive schemas. In addition, a partial mediation of anxiety tolerance was found, which is extremely relevant for clinical practice.

Keywords: Early maladaptive schemas; Alcohol; Internet; *Online* games; Adaptation to academic life; Dependency.

Índice

Introdução	1
Metodologia	12
Participantes	12
Instrumentos.....	14
Questionário Sociodemográfico.....	14
Questionário de Esquema de Young - Formulário Reduzido (YSQ-S3; Young, 2005)	14
Escala de Tolerância à Ansiedade (DTS; Simons & Gaher, 2005).....	14
Teste de Identificação de Perturbação de Consumo de Álcool (AUDIT; Babor et al., 2001)	15
Teste de Dependência de Internet (IAT; Young, 1998).....	15
Escala de Dependência de Jogos - Versão Curta (IGDS9-SF; Pontes & Griffiths, 2015) .	16
Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES; Araújo et al., 2014).....	16
Procedimentos de recolha de dados	17
Procedimentos de análise de dados.....	17
Resultados	18
Discussão	25
Conclusão.....	30
Referências Bibliográficas	31

Índice de tabelas

Tabela 1: Características acadêmicas	13
Tabela 2: Estatística descritiva dos fatores dos instrumentos	19
Tabela 3: Valor médio dos esquemas desadaptativos por Clusters.....	21
Tabela 4: Valores de significância da análise de moderação e intervalo de confiança da mediação da tolerância à ansiedade na relação entre esquemas desadaptativos precoces e consumo excessivo de álcool (AUDIT), uso excessivo de internet (IAT) e jogos online (IGDS9-SF) e adaptação ao ensino superior (QAES).....	22
Tabela 5: Resultados da regressão linear múltipla	23

Índice de Anexos

Anexo A: Consentimento Informado

Anexo B: Questionário sociodemográfico

Abreviaturas

SPSS - *Statistical Package for the Social Science*

AUDIT - Teste de Identificação de Perturbação de Consumo de Álcool

IAT - Teste de Dependência de Internet

IGDS9-SF - Escala de Dependência de Jogos - Versão Curta

QAES - Questionário de Adaptação ao Ensino Superior

DTS - Escala de Tolerância à Ansiedade

Introdução

A transição da adolescência para idade adulta pode ser um período de instabilidade, vulnerabilidade e de desafios exigentes para muitos jovens. Esta transição, para a maior parte dos jovens, coincide com a entrada na universidade, podendo tal implicar o afastamento da família e dos amigos, e a conseqüente necessidade de estabelecer novas relações interpessoais que lhe possam servir de apoio social (Soares et al., 2007). A nível académico também são colocadas novas exigências. Por exemplo, os jovens adultos universitários enfrentam situações de *stress* como as avaliações, prazos para cumprir, dificuldade em adaptar-se às novas metodologias de ensino, incerteza quanto à escolha do curso (Lameu et al., 2016), o aumento de responsabilidade, a rotina de estudos constante e crescente (Mondardo & Pedon, 2005), decepção com conteúdos de disciplinas e a dificuldade em relacionar os conteúdos com a prática profissional (Bardagi, 2007). Quando a adaptação a estes desafios fracassa, são desencadeados sentimentos de ansiedade, mal-estar psicológico e físico que poderão agudizar-se e originar estados marcados de ansiedade, depressão e solidão (Eisenberg et al., 2013).

Nesta fase de transição, diversos tipos de comportamentos recreativos que surgem como uma tentativa de amenizar os problemas advindos da transição podem tornar-se problemáticos como é o caso do uso de internet, os jogos *online* e o consumo de álcool. Estes comportamentos, que são acentuados na entrada para ao ensino superior, podem ajudar os jovens a enfrentar situações ansiogénicas e a lidar com as mesmas de forma adaptativa (*coping*) (Young et al., 2003). Contudo, se forem usados de modo recorrente tornam-se desadaptativos e geram uma dependência (patológico) (Eisenberg et al., 2013). Assim, podemos considerar que estes comportamentos se podem situar num continuum entre o adaptativo e o desadaptativo, entre o normal e o patológico. No presente estudo, consideramos a hipótese de que em situações de transição, os jovens possam utilizar como estratégias, o uso excessivo de internet e de jogos *online* e o consumo de álcool.

O uso excessivo de internet define-se como o envolvimento em atividades não essenciais através da internet, de forma persistente e intensa, que resultam numa perda de interesses e conduzem a problemas emocionais e sociais. Caracteriza-se também pela falta de controlo, gasto excessivo de tempo e dificuldades no funcionamento social e ocupacional (Tsitsika et al., 2011).

Os estudantes têm uma maior facilidade de acesso à internet e são os que mais recorrem ao ambiente virtual para diversas atividades, como comunicar com amigos, realizar pesquisas, jogos *online*, entre outros. Devido a esta facilidade de acesso, estes apresentam uma propensão para o surgimento de comportamentos de dependência que poderão afetar o seu desempenho ocupacional e interferir na sua saúde mental (Pontes, 2013; Torres-Trindade, 2014).

Os indivíduos que usam excessivamente a internet alteram progressivamente as suas rotinas, diminuindo os contactos sociais, convivência familiar e podem também negligenciar as suas obrigações académicas. Segundo Dalbudak et al. (2013), Kalkan (2012) e Servidio (2017), os estudantes perdem o controlo e gastam tempo em atividades não produtivas em vez de despendem tempo para a realização das suas atividades educacionais. Ou seja, quando destinam tempo *online* para acesso a conteúdo académicas, muitas vezes dispersam-se por outros conteúdos não relevantes para os seus fins.

Para Bozoglan et al. (2014), Gencer e Koc (2012) e Zhou et al. (2017), existe uma relação entre o aumento do tempo de permanência conectado à internet e a ocorrência de alterações de funções mentais específicas e do humor. Estes autores constataram que à medida que mais tempo é gasto em atividades na internet se associa um aumento dos sintomas de irritabilidade e uma redução no desempenho académico. Assim, o uso excessivo da internet pode constituir um fator de risco associado a outros comportamentos problemáticos. Por exemplo, verificou-se que o uso excessivo de internet estava frequentemente (86%) associado a outras perturbações como o consumo de substâncias (Block, 2008).

A internet é utilizada com estratégia de enfrentamento que pode proporcionar satisfação imediata e fuga às dificuldades que possam estar presentes na vida dos sujeitos (Lam, 2014). Neste sentido, o uso excessivo de internet pode ser considerado um mecanismo de *coping* semelhante ao consumo de álcool (Gámez-Guadix et al., 2015). Ambos os comportamentos podem ser ativados em situações de *stress* associadas a obrigações sociais e académicas. Contudo, também conduzem à redução dos contactos sociais, a novos problemas de saúde mental (Kirmayer et al., 2013) e à redução do rendimento académico.

Para além do uso da internet, os jogos *online* passaram a ser uma das mais importantes atividades de lazer dos jovens (Griffiths, 2005). O tempo excessivo que o sujeito passa a jogar, provoca prejuízos em várias áreas da sua vida, nomeadamente a substituição de atividades sociais e negligência de outras atividades importantes, como estudar, praticar desporto, dormir, entre outros (Kraut et al., 1998).

À semelhança do uso excessivo de internet, os jogos *online* podem ser considerados um comportamento desadaptativo quando o sujeito utiliza excessivamente essas tecnologias. Tal ocorre quando o comportamento afeta o indivíduo de tal forma que este se sente incapaz de controlar a frequência e o tempo de jogo (Tao et al, 2010). Por esse motivo, os jogos *online* poderão tornar-se num comportamento aditivo (Shapira et al, 2003) semelhante à dependência de substâncias (Suzuki et al, 2009; Tejeiro & Morán, 2002). Através dos estudos neuropsicologia, sabe-se que as áreas do cérebro dos sujeitos envolvidas em situações de jogo são equivalentes às áreas que são ativadas nos sujeitos dependentes de substâncias (Han et al., 2010).

No que se refere ao consumo de álcool, os dados mostram que 85% dos jovens consomem excessivamente bebidas alcoólicas (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, 2017). Tal como em relação aos outros comportamentos reportados, o consumo de álcool pode cumprir uma função de enfrentamento face a situações ansiogénicas, sendo adaptativo e de uso recreativo. No entanto, o consumo excessivo de álcool conduz à deterioração das relações interpessoais, ao baixo rendimento escolar e a diversos tipos de comportamentos de risco associados a consumos elevados (Stueve & O'Donnell, 2005).

Constatámos, então, que esses comportamentos recreativos – usar a internet, jogar *online* e beber álcool – podem tornar-se uma dependência. A presença de esquemas desadaptativos precoces poderão diferenciar os jovens que adotam esses comportamentos de modo adaptativo enquanto outros se tornam dependentes e comprometem a fase de transição para o ensino superior.

Um esquema desadaptativo precoce é um tema ou padrão composto por memórias, emoções, cognições e sensações corporais a respeito do próprio e do relacionamento com os outros (Young, 1998). Os esquemas desenvolvem-se devido a experiências repetidas e regulares perturbadoras na infância e adolescência, como situações de abandonado, abuso, negligência, rejeição ou, ainda, devido à superproteção por parte dos cuidadores. Na vida adulta, os esquemas desadaptativos são recorrentemente ativados e determinam o modo como os indivíduos pensam, sentem, agem e se relacionam com os outros (Young et al., 2003). Em situações ansiogénicas, como a fase de transição para o ensino superior, os esquemas que caracterizam o indivíduo são ativados. Alguns estudos têm vindo a revelar que determinados esquemas se associam à adaptação à vida académica, ao consumo de álcool, ao uso excessivo de internet e aos jogos *online*.

Existem dezoito esquemas (Young, 1998), divididos em cinco domínios, a desconexão e rejeição (abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, privação emocional, defetividade/vergonha e isolamento social /alienação), a autonomia e desempenho prejudicados (dependência/incompetência, vulnerabilidade/incompetência, emaranhamento/*self* subdesenvolvido e fracasso), os limites prejudicados (merecimento/grandiosidade, autocontrole/autodisciplina insuficientes), a orientação para o outro (subjugação, autossacrifício, procura de aprovação/reconhecimento) e a supervigilância e inibição (pessimismo/ negativismo, inibição emocional, padrões inflexíveis/ crítica exagerada, caráter punitivo). Cada um destes domínios é caracterizado por temas específicos e define um modo particular do sujeito se relacionar consigo mesmo e com os outros (Young, 2003).

Os indivíduos com esquemas característicos do domínio desconexão e rejeição, tem a expectativa que as suas necessidades de segurança, aceitação e respeito não serão atendidas. A família destes sujeitos caracteriza-se por ser desligada, solitária, explosiva, imprevisível ou abusiva (Young, 2003). Dentro do domínio da desconexão e rejeição, existem cinco esquemas, o abandono / instabilidade que se caracteriza como a instabilidade ou falta de confiança percebida nos outros. Envolve o sentimento de que as pessoas significativas não serão capazes de continuar a proporcionar apoio emocional, força ou proteção, por serem emocionalmente instáveis e imprevisíveis, não confiáveis ou erraticamente presentes, visto que vão morrer a qualquer momento ou porque o sujeito acha que o abandonarão a favor de alguém melhor. No esquema da desconfiança/ abuso, existe a expectativa de que os outros vão magoar, abusar, humilhar, manipular, mentir ou aproveitar se do indivíduo. Por norma, envolve a percepção de que o dano é intencional ou resultado de negligência injustificada e extrema. Pode incluir o sentimento de que a pessoa acaba por ser sempre enganada pelos outros. O esquema da privação emocional caracteriza-se por um desejo da pessoa de receber apoio emocional num grau normal, que não será adequadamente atendido pelos outros. As três maiores causas de privação são a privação de carinho (ausência de atenção, afeição, carinho ou companheirismo), privação de empatia (ausência de entendimento, escuta, sentimentos mútuos entre o indivíduo e os outros) e a privação de proteção (ausência de força, direção ou orientação por parte dos outros). No esquema de defetividade/ vergonha, existe o sentimento de que a pessoa é defetiva, má, indesejada, inferior ou inválida em aspetos importantes, ou de que ela não seria digna do amor das pessoas significativas. Pode envolver hipersensibilidade a críticas, rejeição, culpa, constrangimento, comparações e insegurança perto dos outros, ou um sentimento de vergonha pelas falhas percebidas em si mesma. Essas falhas podem ser privadas, como o egoísmo,

impulsos raivosos e desejos sexuais inaceitáveis ou públicas como a aparência física indesejável e a inabilidade social. Por fim, no esquema do isolamento social/ alienação ocorre o sentimento de que a pessoa está isolada do resto do mundo e / ou que não faz parte de nenhum grupo ou comunidade (Young, 2003).

Na autonomia e desempenho prejudicados, a expectativa do sujeito sobre si próprio e do ambiente interfere na capacidade perceptiva de ser independente, sobreviver, e ter um bom desempenho. A família destes indivíduos enfraquece a confiança nele próprio, é superprotetora ou então não consegue reforçar a criança de modo a que esta tenha um bom desempenho fora do ambiente familiar (Young, 2003). No domínio da autonomia e desempenho prejudicados, o esquema da dependência/incompetência está associado à crença de ser incapaz de gerir as responsabilidades diárias de maneira competente, sem a considerável ajuda dos outros. Muitas vezes surge sob a percepção de desamparo. No esquema vulnerabilidade/ incompetência existe um medo exagerado de que uma catástrofe iminente aconteça a qualquer momento e de ser incapaz de evitar isso. Os medos podem ser de catástrofes médicas (sofrer de alguma doença), emocionais (como enlouquecer) e externas (ser vítima de um ato criminoso, o avião cair ou de um terremoto). O emaranhamento/ *self* subdividido caracteriza-se por um excessivo envolvimento emocional e de proximidade com uma ou mais pessoas significativas, às custas da individuação plena ou do desenvolvimento social normal. Muitas vezes, envolve a crença de que, pelo menos, uma das pessoas envolvidas não pode sobreviver ou ser feliz sem o constante apoio de outros. Também pode incluir sentimentos de ser sufocada ou de estar fundida com os outros, ou de possuir uma identidade individual insuficiente. Frequentemente experimenta um sentimento de vazio e de ser desajeitado, de não ter a direção ou, em casos extremos questionar a própria existência. No esquema de fracasso existe a crença de ter falhado, de que inevitavelmente fracassará ou de ser inadequado em relação aos outros, em áreas de realização como a escola, carreira, entre outros. Em muitos casos, envolve a crença de ser inapto, sem talento, ignorante, de ter menos *status* e sucesso do que as outras pessoas (Young, 2003).

No domínio dos limites prejudicados, existem problemas na responsabilidade atribuída aos outros ou nos objetivos a longo prazo. Estes indivíduos têm dificuldade em respeitar os direitos dos outros, cooperar com eles, comprometer-se ou em estabelecer e cumprir objetivos pessoais. A família nestes casos é caracterizada por permissividade, falta de orientação ou um senso de superioridade, em vez de confrontação, disciplina e limites apropriados. A criança não recebeu a supervisão ou a orientação adequada (Young, 2003). No domínio dos limites

prejudicados, o esquema do merecimento/ grandiosidade está associado à crença de ser superior às outras pessoas, de merecer direitos ou privilégios especiais, ou de não ter de obedecer às regras de reciprocidade que orientam a interação social. Geralmente, envolve insistência em fazer ou ter tudo o que quiser, independentemente do que é realista, do que os outros consideram razoável, à custa dos outros, ou com um foco exagerado na superioridade (como estar entre pessoas bem sucedidas, famosos ou ricos), com o objetivo de obter poder ou controle (não tanto por atenção ou aprovação). Às vezes, inclui excessiva competitividade ou dominação em relação aos outros (afirmar o próprio poder, obrigar os outros a ter o mesmo ponto de vista ou controlar o comportamento dos outros de acordo com os próprios desejos, sem empatia ou preocupação com as necessidades ou os sentimentos dos outros). No esquema do autocontrole/ autodisciplina insuficientes existe uma dificuldade ou recusa de exercitar suficiente autocontrole e tolerância à frustração ao procurar metas pessoais, ou de restringir a expressão excessiva das emoções e dos impulsos. Num nível mais leve, o sujeito apresenta uma ênfase exagerada no evitamento do desconforto, à custa da realização pessoal, comprometimento ou integridade (Young, 2003).

Na orientação para o outro existe um foco excessivo nos desejos, sentimentos e respostas dos outros, à custa das próprias necessidades a fim de obter amor e aprovação, manter o sentimento de conexão ou evitar retaliações. Muitas vezes envolve a supressão e ausência de consciência das suas emoções. A família é baseada na aceitação condicional, ou seja, a criança precisa de suprimir aspectos importantes de si mesma para obter amor dos pais/cuidadores ou aceitação. No domínio da orientação para o outro, o esquema da subjugação caracteriza-se por uma excessiva submissão ao controle dos outros por se sentir coagido, normalmente para evitar raiva, retaliação ou abandono. As duas formas de subjugação são a subjugação das necessidades (supressão das preferências, decisões e desejos pessoais) e a subjugação das emoções (supressão da expressão emocional, especialmente a raiva). Envolve a percepção de que os próprios desejos, opiniões e sentimentos não são válidos ou importantes para os outros. De modo geral, apresenta-se como obediência excessiva, combinada com hipersensibilidade a sentir-se encurralado. Pode levar, também, à expressão da raiva, através de sintomas desadaptativos (como explosões descontroladas de raiva, abuso de substâncias, entre outros). No esquema autossacrifício, existe um foco excessivo no atendimento voluntário das necessidades alheias nas situações do cotidiano. As razões mais comuns são evitar causar dor aos outros, evitar a culpa por se sentir egoísta ou manter a conexão com pessoas percebidas como carentes. Resulta muitas vezes, numa aguda sensibilidade à dor alheia. Às vezes, a pessoa

sente que as suas próprias necessidades não estão a ser adequadamente atendidas e fica ressentida com aqueles que estão a ser cuidados por outros. No esquema da procura de aprovação/ procura de reconhecimento existe um ênfase excessivo na obtenção de aprovação, reconhecimento ou atenção das pessoas, ou em se adaptar aos outros, com o objetivo de desenvolver um senso de *self* seguro e verdadeiro. O senso de autoestima depende principalmente das reações alheias e não das inclinações naturais. Inclui, às vezes, uma ênfase exagerada em *status*, aparência, aceitação social, dinheiro ou realização como um meio de obter aprovação, admiração ou atenção (não tanto por poder ou controle). Tudo isto faz com que as decisões de vida mais importantes não sejam autênticas ou são insatisfatórias (Young, 2003).

Por fim, no domínio da supervigilância e inibição existe um ênfase excessivo na supressão dos sentimentos, dos impulsos e das escolhas pessoais espontâneas ou na criação de regras e expectativas internalizadas relativas ao desempenho e comportamento, à custa da felicidade, autoexpressão, relaxamento, relacionamentos íntimos ou da saúde. A família destes sujeitos é severa, exigente ao nível do desempenho, regras, evitar erros, esconder emoções e por vezes é punitiva. Existe uma propensão ao pessimismo e à preocupação de que algo pode correr mal se o sujeito não estiver sempre vigilante e com cuidado (Young, 2003). No domínio da supervigilância e inibição, o esquema pessimismo/ negativismo caracteriza-se por um foco amplo e permanente nos aspetos negativos da vida ao mesmo tempo em que se minimiza ou negligencia os aspetos positivos ou otimistas. Inclui uma expectativa exagerada em diversas situações profissionais, financeiras ou interpessoais de que vários aspetos da vida acabem por correr negativamente, ou seja que o que parece estar bem, possa piorar. Geralmente, envolve um medo extremo de cometer erros que possam levar a colapso financeiro, perdas, humilhações ou situações muito desagradáveis. Uma vez que os possíveis resultados negativos são exagerados, estes sujeitos são em geral, caracterizados por preocupação, vigilância, queixas ou indecisão crónicas. Quanto ao esquema da inibição emocional, este consiste numa inibição excessiva da ação, dos sentimentos ou das comunicações espontâneas, normalmente para evitar a desaprovação dos outros, os sentimentos de vergonha ou perda de controle sobre os impulsos. As áreas mais comuns de inibição envolvem a inibição da raiva e agressão, a inibição de impulsos positivos (alegria, afeição, excitação sexual, brincadeiras), dificuldade em expressar vulnerabilidade ou de comunicar livremente sobre os próprios sentimentos, necessidades, e assim por diante, ou ênfase excessiva na racionalidade enquanto se desconsideram as emoções. No esquema padrões inflexíveis/crítica exagerada existe a crença subjacente de que é preciso tentar estar à altura de padrões internalizados muito elevados de comportamento e desempenho

para evitar críticas. Costuma resultar em sentimentos de pressão ou numa crítica exagerada em relação a si mesmo e aos outros. Os padrões inflexíveis apresentam-se tipicamente como perfeccionismo, regras rígidas e preocupação com o tempo e eficiência. Por fim, no esquema do caráter punitivo existe a crença de que as pessoas devem ser severamente punidas por cometer erros. Envolve a tendência a uma atitude zangada, intolerante, punitiva e impaciente com os outros e o próprio, quando não estão à altura das expectativas ou dos padrões pessoais. Pode-se incluir dificuldade para perdoar os próprios erros ou alheios, por uma relutância em considerar circunstâncias atenuantes, a imperfeição humana ou ser empático com sentimentos (Young, 2003).

Como referimos, os esquemas desencadeiam diferentes tipos de experiências emocionais intensas e perturbadoras. Para atenuar, ou mesmo evitar, essas experiências emocionais perturbadoras os sujeitos desenvolvem estilos de enfrentamento. Estes consistem numa combinação e seleção de respostas que um indivíduo utiliza caracteristicamente para evitar uma emoção que é ativada pelos esquemas (Young et al., 2003). Por esse motivo, acabam por desenvolver uma fobia afetiva ao bloquear os pensamentos perturbadores, evitar a autorreflexão, as memórias perturbadoras, os sentimentos negativos e os comportamentos associados aos esquemas. Essa resposta é reforçada pela redução do afeto negativo no imediato. Apesar de ajudar no imediato, a longo prazo, o enfrentamento reforça o esquema desadaptativo precoce. Conclui-se então que, os estilos de enfrentamento desadaptativos perpetuam os esquemas (Young et al., 2003).

O consumo de substâncias, entre as quais o álcool, pode ser considerada uma estratégia de enfrentamento para lidar com as emoções suscitadas pelos esquemas e, em particular, pelos indivíduos que têm dificuldade em tolerar as emoções negativas (Simons et al., 2005). O álcool alivia a curto prazo os estados emocionais negativos e evita o confronto com os esquemas desadaptativos, mas a longo prazo, essa estratégia pode levar a que o sujeito desenvolva uma dependência (Kober, 2014) e agudize problemas interpessoais através do reforço do esquema desadaptativo.

Alguns autores (Kober, 2014; Roper et al., 2010; Shorey et al., 2012), sugerem que, na população geral, os esquemas desadaptativos precoces podem explicar o consumo e os problemas relacionados com o álcool. Um estudo de Bakhshi e Nikmanesh (2013), com jovens dos 19 aos 25 anos (amostra de 260 sujeitos) utilizando o método descritivo e correlacional, confirmou que todos os domínios dos esquemas desadaptativos precoces estavam associados

ao consumo de álcool. O estudo indicava que os domínios desconexão e rejeição, autonomia e desempenho prejudicados e orientação para o outro eram os que caracterizavam os sujeitos que apresentavam potencial para desenvolver uma dependência. No mesmo sentido, Razavi et al. (2012) e Welburn et al. (2002), também constataram que os esquemas desadaptativos dos domínios desconexão e rejeição, autonomia e desempenho prejudicados e orientação para o outro, desempenham um papel importante na previsão da dependência.

Os esquemas desadaptativos precoces também parecem estar associados ao uso excessivo de internet. Shajari et al. (2016), num estudo que contava com 195 participantes, maioritariamente na faixa etária dos 25 a 29 anos, verificaram que existia uma relação positiva e significativa entre os cinco domínios dos esquemas desadaptativos precoces e o uso excessivo de internet em alunos. Mais recentemente, Aloï et al. (2020) avaliaram 1075 jovens entre os 17 e os 24 anos, constataram que os participantes que apresentavam comportamentos de dependência expressavam valores significativamente mais altos em todos os domínios dos esquemas, à exceção da autonomia e desempenho prejudicados.

Quanto aos jogos de apostas, Aloï et al. (2020), estudaram a relação entre estes e os esquemas desadaptativos precoces, tendo os adolescentes e os jovens adultos que jogavam obtido pontuações significativamente mais altas nos domínios autonomia e desempenho prejudicados e limites prejudicados. Portanto, seria de esperar que os esquemas desadaptativos precoces que se associam aos jogos de apostas fossem os mesmos que se associam aos jogos *online*, visto que ambos são potenciadores de dependência e são utilizados como estratégia de *coping* para lidar com os problemas/ emoções negativas.

Além de prever os comportamentos recreativos, os esquemas desadaptativos precoces parecem ter poder explicativo para as dificuldades que alguns sujeitos enfrentam na adaptação à vida académica. Freeman (1999), verificou que os esquemas desadaptativos precoces estavam positivamente relacionados ao fraco ajuste interpessoal no meio académico. No mesmo sentido, Young (2003), constatou que os esquemas desadaptativos precoces dificultaram o ajustamento geral dos jovens da população geral, ou seja, mesmo para aqueles que não pertenciam a uma população clínica. D'Andrea (2003) encontrou resultados mais específicos num estudo que contava com 153 jovens estudantes. Os esquemas abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, privação emocional, defetividade/vergonha, isolamento social/incompetência foram os que mais se destacaram como estando negativamente relacionados com a adaptação académica.

Os esquemas desadaptativos precoces influenciam os comportamentos recreativos (o consumo excessivo de álcool, internet e jogos *online*) e a adaptação à vida acadêmica, mas existem outros fatores, como a tolerância à ansiedade, que parecem predizer se o jovem, na presença de esquemas desenvolve dependência e/ou incapacidade de se adaptar ou não ao meio acadêmico, ou seja, a capacidade de tolerar a ansiedade que cada indivíduo possui também parece estar relacionada com o consumo de álcool, uso excessivo de internet e jogo *online* e a adaptação acadêmica.

A tolerância à ansiedade refere-se à capacidade de um indivíduo de experimentar e suportar estados emocionais negativos (Simons & Gaher, 2005). O papel moderador/mediador desta variável na relação entre os esquemas e o consumo de álcool foi testada por Simons et al. (2018). Num estudo com 494 estudantes universitários com idade entre os 18 e 25 anos, os autores verificaram que os esquemas de abandono/instabilidade, defetividade/vergonha e autocontrole/autodisciplina insuficientes estavam significativamente correlacionados com a tolerância à ansiedade e aos problemas relacionados com o consumo de álcool. Os resultados deste estudo mostraram que a tolerância à ansiedade mediou parcialmente a relação entre os esquemas de abandono/instabilidade, autocontrole/autodisciplina insuficientes e os problemas relacionados com o álcool, não tendo o mesmo efeito mediador relativamente ao esquema da defetividade/vergonha. A tolerância à ansiedade teve ainda um outro efeito, moderou a relação entre os problemas de defetividade/vergonha e os problemas relacionados ao consumo de álcool, ou seja, a incapacidade do indivíduo de lidar com as emoções negativas devido a uma baixa tolerância à ansiedade contribui para os problemas relacionados com o álcool na presença de esquemas de defetividade/vergonha (Simon et al., 2018). Portanto, a tolerância à ansiedade pode mediar e/ou moderar as associações entre os esquemas desadaptativos e os problemas relacionados com o consumo de álcool (Simons et al., 2018).

Embora, com base na nossa pesquisa bibliográfica, o estudo de Simons et al. (2018) não tenha sido replicado, os resultados são encorajadores e teoricamente plausíveis para que os possamos generalizar aos restantes comportamentos recreativos. Com efeito, comportamentos recreativos que podem ser ativados por esquemas desadaptativos em situações de *stress*, como a de transição para o ensino superior, podem ser atenuados por efeito de uma elevada tolerância à ansiedade. Por outro lado, face a uma baixa tolerância à ansiedade o efeito dos esquemas desadaptativos nos comportamentos recreativos seria direto: os esquemas desadaptativos induzem emoções intensas a que os sujeitos respondem com comportamentos recreativos.

Estes comportamentos recreativos, que se acentuam por efeito dos esquemas quando não existe tolerância à ansiedade, parecem ter uma eficácia muito precária para lidar com as emoções negativas e para terem um real efeito de autorregulação. Sobretudo quando os níveis de uso destas estratégias se acentuam em excesso. Como é o caso do uso excessivo de internet, de consumo de álcool e de jogos *online*.

A conexão com a internet, traria para os sujeitos uma sensação de controlo quanto aos seus problemas, visto que proporciona a fuga de um possível sentimento de exclusão e desconsideração por parte dos outros que o rodeiam, sendo por isso uma estratégia que alivia momentaneamente a ansiedade. A internet seria uma das ferramentas utilizadas para lidar com os problemas, porém pode ocorrer uma sensação de desconforto e desamparo, visto que existe estímulos externos no mundo *online* e *offline*, que não conseguem ser satisfeitos simultaneamente, podendo originar um sentimento crescente de ansiedade (Cereja et al., 2018) e, por essa via, reforçar o comportamento problemático.

Para além do uso excessivo de internet, segundo Derevensky (2007), os jogos *online* também permitem que o sujeito evite problemas/ dificuldades que naquele momento este acredita que não tem capacidade para enfrentar e, por isso, afasta do seu pensamento as situações que lhe causam altos níveis de ansiedade. Os jogos proporcionam uma imersão em mundos de fantasias, na qual os jogadores têm o controlo das situações sendo este um mundo sem frustrações e rejeições. Tal faz com que gradualmente os sujeitos se afastem do mundo real, substituindo-o pelo mundo virtual como um mecanismo de fuga aos seus problemas (Gonçalves & Azambuja, 2021). Portanto, os jogos *online* permitem evitar ou aliviar o humor negativo, muitas vezes caracterizado por sentimentos de desamparo, culpa e ansiedade (Spritzer et al., 2015), todavia traz consequências negativas como baixo rendimento escolar, isolamento social, problemas familiares, entre outros (Ferreira & Sartes, 2018).

Assim, o uso excessivo de internet e os jogos *online* como comportamentos recreativos para lidar com emoções negativas podem tornar-se desadaptativos. À semelhança da hipótese testada por Simons et al. (2018) em relação ao consumo de álcool, julgamos que é teoricamente plausível que a tolerância à ansiedade possa ter um papel mediador/moderador na relação entre os esquemas e os comportamentos recreativos.

No que se refere à adaptação ao ensino superior, seria também de esperar que o efeito dos esquemas dependesse dos níveis de tolerância à ansiedade. Ou seja, a ativação dos esquemas e o seu efeito negativo na adaptação ao ensino superior seria atenuado nos sujeitos

com níveis mais elevados de tolerância à ansiedade, mas seria potenciado naqueles que tivessem baixos níveis de tolerância à ansiedade.

Em suma, a associação entre esquemas desadaptativos e a adaptação à vida académica, o consumo de álcool, uso excessivo de internet e o jogar jogos *online* em estudantes universitários pode depender de uma terceira variável, a tolerância à ansiedade, a qual pode ter um papel mediador ou moderador. Como tal, o objetivo do presente estudo consiste em avaliar o potencial efeito mediador e/ou moderador da tolerância à ansiedade no contributo dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida académica, para o consumo de álcool e para o uso excessivo de internet e dos jogos *online*.

Metodologia

Participantes

Participaram neste estudo 182 estudantes do ensino superior do primeiro ano de licenciatura; 123 (67.6%) sujeitos do sexo feminino e 59 (32.4%) do sexo masculino. A idade dos participantes está compreendida entre os 18 e os 27 anos ($M = 19.22$, $DP = 1.59$).

Entre os 182 estudantes, 117 (64.3%) são alunos deslocados da sua área de residência e 65 (35.7%) não são alunos deslocados. A grande maioria dos alunos frequenta a Universidade do Algarve ($n = 175$; 96.2%). A maior parte dos participantes eram estudantes da área de Ciências e Tecnologias ($n = 52$, 28.6%), de Economia ($n = 39$, 21.4%) e Saúde ($n = 33$, 18.1%) (ver tabela 1).

Tabela 1*Caraterísticas académicas*

Variáveis académicas	n (%)
Aluno deslocado	
Não	65 (35.7)
Sim	117 (64.3)
Universidade	
Universidade do Algarve	175 (96.2)
Universidades Nacionais	7 (3.8)
Áreas de estudo	
Ciências e Tecnologias	52 (28.6)
Economia	39 (21.4)
Saúde	33 (18.1)
Ciências Humanas e Sociais	12 (6.6)
Hotelaria e Turismo	23 (12.6)
Educação e Comunicação	14 (7.7)
Artes	4 (2.2)
Engenharia	5 (2.7)
Total	182 (100)

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Para recolher informação sociodemográfica de cada participante, como a idade, sexo, se é aluno deslocado e qual a universidade, ano e o curso que frequentava, foi utilizado um questionário de autorrelato elaborado pela investigadora (Anexo B).

Questionário de Esquema de Young - Formulário Reduzido (YSQ-S3; Young, 2005)

O YSQ-S3 é um questionário de 90 itens desenvolvido para avaliar os 18 esquemas desadaptativos precoces. Os fatores do instrumento correspondem aos esquemas, tendo por isso recebido a mesma designação, nomeadamente: privação emocional, abandono / instabilidade, desconfiança/abuso, isolamento social/alienação, defetividade/vergonha, fracasso, dependência/incompetência, vulnerabilidade/incompetência, emaranhamento/*self* subdesenvolvido, subjugação, autossacrifício, inibição emocional, padrões inflexíveis/ crítica exagerada, merecimento/ grandiosidade, autocontrolo/autodisciplina insuficientes, procura de aprovação/ reconhecimento, pessimismo/negatividade e caráter punitivo. A avaliação de cada fator é constituído por 5 itens, sendo que cada um dos mesmos é classificado numa escala *likert* de 6 pontos em que 1 significa “completamente falso” e 6 “descreve-me perfeitamente”.

O questionário foi adaptado para a população portuguesa por Pinto Gouveia e colaboradores em 2005. Os autores concluíram que a versão portuguesa possui uma elevada consistência interna para o total da escala (alfa de *cronbach* de 0.967) e alfas entre 0.571 no fator padrões inflexíveis/ crítica exagerada e 0.861 para o fator fracasso.

Escala de Tolerância à Ansiedade (DTS; Simons & Gaher, 2005)

A DTS é uma escala de 15 itens, que avalia capacidade percebida de um indivíduo de tolerar o sofrimento. Esta escala é constituída por quatro fatores, sendo estes a tolerância, avaliação, absorção e regulação. Cada fator é constituído por três a seis itens, sendo que cada

um é classificado numa escala *likert* de 5 pontos em que 1 significa “concordo fortemente” e 5 “discordo fortemente”.

A DTS foi adaptada para a população portuguesa por Lucena-Santos e colaboradores em 2013, tendo sido obtido um alfa de *cronbach* de 0.89 para a escala total. No presente estudo, foi usado o valor da escala total.

Teste de Identificação de Perturbação de Consumo de Álcool (AUDIT; Babor et al., 2001)

O AUDIT avalia o consumo recente de álcool (últimos 12 meses), os sintomas de dependência e os problemas relacionados com o álcool (Babor et al., 2001). Este instrumento é composto por dez questões, divididas em três fatores sendo estes a caracterização do consumo, sintomas de dependência e consequências do consumo. Os fatores são compostos por três a quatro itens cotados através de uma escala de *likert* de 0 a 4 em que 0 significa “nunca” e 4 “4 ou mais vezes por semana”.

Teste de Dependência de Internet (IAT; Young, 1998)

O IAT é uma escala que permite descrever o uso e interferência que a utilização da internet tem no quotidiano dos indivíduos, o grau de dependência associado ao uso e a forma como negativamente são afetadas as diversas áreas da vida do indivíduo. Possui 20 itens divididos em seis fatores sendo estes a saliência, uso excessivo, abandono do trabalho, abandono da vida social, antecipação e falta de controlo. Cada um destes fatores possui dois a cinco itens cotados através de uma escala de *likert* de 5 pontos, em que 0 significa “não aplicável” e 5 “sempre”. Este teste incide somente no uso generalizado da internet, não tendo como foco o uso da internet para jogos *online*.

O IAT permite ainda avaliar quais são as áreas da vida do sujeito que são mais afetadas pelo uso excessivo de internet por motivos recreativos, nos últimos 6 meses. A escala IAT foi traduzida para português por Pontes, Patrão e Griffiths (2014). No que se refere à consistência interna, o alfa de *cronbach* obtido para o total da escala foi de 0.90. Obteve-se ainda um índice de ajuste comparativo de 0.926 e um índice de ajuste de *Tucker-Lewis* de 0.913. No presente

estudo, usámos o valor total do instrumento, ou seja, quanto maior a pontuação maior a dependência.

Escala de Dependência de Jogos - Versão Curta (IGDS9-SF; Pontes & Griffiths, 2015)

O IGDS9-SF é um instrumento de autorrelato que avalia a gravidade da dependência de jogos e os seus efeitos prejudiciais, ao examinar o uso de jogos *online* e/ou atividades de jogo *offline* ao longo de 12 meses. As nove questões que compõem o IGDS9-SF possuem uma escala *likert* de 5 pontos em que 1 significa “nunca” e 5 “quase sempre”.

A pontuação total varia entre 9 e 45, sendo que pontuações mais altas indicam um maior grau de dependência de jogo, sendo a partir dos 36 pontos considera-se que o sujeito é dependente de jogos.

O instrumento foi traduzido para a população portuguesa por Pontes e Griffiths em 2016. Quanto às características psicométricas, a escala apresentou um alfa de *cronbach* de 0.87, um índice de ajuste comparativo de 0.974 e um índice de ajuste de *Tucker-Lewis* de 0.965.

Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES; Araújo et al., 2014)

O QAES é um instrumento de autorrelato que avalia as vivências, opiniões e sentimentos em relação à adaptação académica no ensino superior. O instrumento é composto por quarenta itens distribuídos por cinco fatores, sendo estes o projeto carreira, adaptação social, adaptação pessoal-emocional, adaptação ao estudo e adaptação institucional. Os itens do QAES são cotados através de uma escala *likert* de 1 a 5, em que 1 significa “discordo fortemente” e 5 “concordo fortemente”. A QAES total apresenta um alfa de *cronbach* de 0.85, enquanto o alfa dos fatores varia entre 0.80 na adaptação institucional e 0.89 para a adaptação social. Possui um índice de ajuste comparativo de 0.96 e um índice de ajuste de *Tucker-Lewis* de 0.95.

Procedimentos de recolha de dados

Previa-se que a aplicação dos questionários fosse presencial, mas devido às exigências de confinamento os participantes responderam aos questionários *online* através da plataforma Google *Forms*. Os questionários foram agrupados em dois blocos, aos quais os participantes acediam por dois links diferentes, para evitar a desistência dos participantes por cansaço. No primeiro bloco constava o consentimento informado (Anexo A), o questionário sociodemográfico (Anexo B) e YSQ-S3 para analisar a presença ou não de esquemas desadaptativos precoces. Neste bloco pedia-se o contacto de *email* para que se pudesse emparelhar as respostas dadas neste bloco com as que seriam dadas aos questionários do segundo bloco.

O segundo bloco era constituído pelo AUDIT (avalia o consumo recente de álcool), pelo DTS (para avaliar o nível de tolerância à ansiedade), o QAES (para avaliar o grau de adaptação ao ensino superior), o IAT (o uso de internet e a sua interferência no quotidiano) e, por fim, o IGDS9-SF (que avalia o uso de jogos *online*).

Procedimentos de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao *software* estatístico *IBM Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 27. Foram realizadas análises de estatística descritiva das características sociodemográficas e académicas (tabela 1). Recorremos ao teste de conformidade sobre um valor médio (*one sample t test*) quando encontrámos estudos para comparar os valores médios da nossa amostra com os da população em que se insere. Posteriormente, efetuou-se uma análise de *clusters* com recurso ao método de agrupamento não hierárquico (*K-means*) para diferenciar os participantes em dois grupos consoante os níveis de esquemas desadaptativos precoces reportados (tabela 3). Com o propósito de responder ao nosso objetivo principal, foi realizada a análise dos efeitos de moderação através do modelo 1 do *script PROCESS* para o SPSS e, por sua vez, para os efeitos de mediação usamos o modelo 4 do mesmo *script* (Hayes, 2013). Face dos resultados obtidos, numa análise à posteriori, realizaram-se diversas regressões lineares múltiplas (método

stepwise), tendo como variáveis preditoras os esquemas e como variáveis dependentes os comportamentos recreativos/aditivos e a adaptação acadêmica (tabela 4).

Resultados

Num primeiro momento, com o objetivo de descrever a nossa amostra, efetuou-se uma análise descritiva das diversas variáveis em estudo (esquemas desadaptativos precoces, consumo de álcool, uso excessivo de internet, uso de jogos *online* e adaptação à vida acadêmica). Os dados podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2*Estatística descritiva dos fatores dos instrumentos Estudos de referência*

	<i>Amostra</i>			<i>Estudos de referência</i>		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>gl</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min - Máx</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Esquemas desadaptativos precoces								
Abandono/Instabilidade	2.69	1.22	1.00 – 6.00	2.31	0.95			
Privação Emocional	2.06	1.11	1.00 – 6.00	1.44	0.53	4.20	< .001	181
Desconfiança/Abuso	2.66	1.13	1.00 – 6.00	1.49	0.65	7.51	< .001	181
Isolamento Social/Alienação	2.59	1.15	1.00 – 5.80	1.60	0.66	1.40	< .001	181
Defetividade/Vergonha	1.89	1.06	1.00 – 6.00	1.18	0.39	11.60	< .001	181
Fracasso	2.35	1.20	1.00 – 6.00	1.36	0.43	9.04	< .001	181
Dependência/Incompetência	1.94	0.76	1.00 – 5.20	1.39	0.47	11.10	< .001	181
Vulnerabilidade/Incompetência	2.55	1.15	1.00 – 6.00	1.87	0.91	9.70	< .001	181
Emaranhamento/ Self Subdesenvolvido	1.86	0.72	1.00 – 5.00	1.70	0.75	7.95	< .001	181
Subjugação	2.01	0.93	1.00 – 5.00	1.52	0.58	3.00	.003	181
Autossacrifício	2.99	1.08	1.00 – 6.00	2.52	0.90	7.18	< .001	181
Inibição Emocional	2.78	1.17	1.00 – 6.00	1.92	0.84	5.82	< .001	181
Padrões Inflexíveis/ Crítica exagerada	3.63	0.93	1.40 – 6.00	2.71	1.12	9.93	< .001	181
Grandiosidade/Merecimento	2.66	0.80	1.00 – 6.00	2.18	0.88	13.4	< .001	181
Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes	2.66	1	1.00 – 6.00	1.86	0.78	8.17	< .001	181
Procura de Aprovação/ Reconhecimento	2.65	1.04	1.00 – 5.80	2.42	0.92	10.80	< .001	181
Pessimismo/ Negativismo	3.15	1.24	1.00 – 6.00	2.43	1.11	3.00	.003	181
Caráter Punitivo	2.74	1.02	1.00 – 5.60	2.52	1.14	7.63	< .001	181
Soma Esquemas Desadaptativos Precoces	229.27	62.20	100.00 – 420.00	159.10	42.64	2.89	.004	181
DTS	3.21	0.84	1.00- 4.83	3.31	0.72	-1,65	< .001	181
IGDS9-SF	12.53	5.90	9.00 – 45.00			-53,62	.100	181
AUDIT	17.75	6.92	7.00 – 45.00			18.99	< .001	181
IAT	34.19	16.88	0.00 – 82.00			3,34	< .001	181
QAES								
Projeto Carreira	30.32	7.08	8.00 – 40.00	32.10	5.40	-3.39	< .001	181
Adaptação Social	30.93	6.84	10.00 – 40.00	31.50	4.70	-1.12	0.266	181
Adaptação Pessoal-Emocional	23.62	8.10	8.00 – 40.00	24.10	6.80	-0.80	0.426	181
Adaptação ao Estudo	26.90	6.74	10.00 – 40.00	28.60	4.60	-3.40	< .001	181
Adaptação Institucional	29.81	5.50	12.00 – 40.00	28.40	4.90	3.47	< .001	181
QAES Total	141.59	19.49	69.00 – 180.00	144.30	17.80	-1.88	0.062	181

Tendo por referência os valores médios dos esquemas desadaptativos precoces encontrados no estudo de Rijo (2009) para a população portuguesa, concluiu-se que a nossa

amostra apresenta valores médios em todos os esquemas significativamente superiores aos da população geral (tabela 2).

Relativamente à tolerância à ansiedade (DTS), considerando o valor médio do estudo de Sena (2021), pode-se observar que este é superior ao da nossa amostra ($M = 3.21$; $DP = 0.84$). Tal significa que a nossa amostra apresenta um nível de tolerância à ansiedade significativamente inferior ao do estudo de referência ($t = -1,65$, $gl = 181$, $p = 0.100$).

Ao nível do uso de jogos *online*, o instrumento IGDS9-SF apresenta como ponto de corte o valor 36 nos 45 pontos possíveis do instrumento (Pontes & Griffiths, 2015). O valor médio obtido pelos sujeitos do nosso estudo ($M = 12.53$; $DP = 5.90$) foi significativamente abaixo do valor 36 ($t = -53.62$, $gl = 181$, $p = 0.001$). Por isso, concluímos que a população em estudo utiliza os jogos *online* de forma não patológica.

Quanto ao consumo de álcool, os jovens estudantes que participaram no nosso estudo apresentaram um valor médio de 17,75 ($DP = 6.92$) ($t = 18.99$, $gl = 181$, $p = 0.001$) no AUDIT. Tal significa que, em média, a nossa amostra é caracterizada por um padrão de consumo nocivo (intervalo entre 16 a 19 pontos no AUDIT) para a saúde física e mental.

Relativamente ao uso excessivo de internet (IAT), o valor médio obtido pelos jovens estudantes foi 34.19 ($DP = 16.88$) ($t = 3,34$, $gl = 181$, $p = 0.001$), o que sugere que a população em estudo é levemente dependente (31 a 49 pontos).

Quanto à adaptação à vida académica (QAES) considerando o valor médio do estudo de Oliveira (2018), o valor da tolerância à ansiedade na nossa amostra ($M = 141.59$; $DP = 19.5$) não se diferencia significativamente da população geral ($t = -1,88$, $gl = 181$, $p = 0.062$). Todavia, a dimensão adaptação institucional apresenta uma média ($M = 29.81$; $DP = 19.49$) significativamente superior à do estudo de referência ($t = 3,47$, $gl = 181$, $p = 0.001$). Isto é, os estudantes da nossa amostra possuem bons níveis de adaptação académica ao nível institucional.

Posteriormente, optou-se por submeter as respostas dos participantes, relativas aos esquemas desadaptativos precoces a uma análise de *clusters* com recurso ao método de agrupamento não-hierárquico (*K-means*), tendo sido obtidos dois *clusters*, cujo valores médios/centro estão indicados na tabela 4. Esta análise teve como objetivo fazer uma diferenciação dos sujeitos da amostra de acordo com os níveis de esquemas desadaptativos precoces.

Tabela 3*Valor médio dos esquemas desadaptativos por Clusters*

	Cluster	
	1 N = 72	2 N = 110
Abandono/Instabilidade	3.61	2.09
Privação Emocional	2.80	1.57
Desconfiança/Abuso	3.55	2.08
Isolamento Social/Alienação	3.51	1.99
Defetividade/Vergonha	2.68	1.37
Fracasso	3.21	1.78
Dependência/Incompetência	2.35	1.67
Vulnerabilidade/Incompetência	3.43	1.97
Emaranhamento/ Self Subdesenvolvido	2.26	1.60
Subjugação	2.83	1.48
Autossacrifício	3.61	2.58
Inibição Emocional	3.47	2.33
Padrões Inflexíveis/ Crítica exagerada	3.89	3.46
Grandiosidade/Merecimento	3.09	2.39
Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes	3.35	2.22
Procura de Aprovação/ Reconhecimento	3.25	2.26
Pessimismo/ Negativismo	4.22	2.44
Caráter Punitivo	3.25	2.40

De acordo Rijo (2009), o instrumento Questionário de Esquema de Young - Formulário Reduzido apresenta como ponto de corte o valor médio de cada esquema para a população em geral (Tabela 2). Tal significa que quando um sujeito apresenta este valor ou superior, o indivíduo possui um nível desadaptativo do esquema avaliado. Assim, os valores médios do *cluster* 1 descrevem os participantes com valores mais altos de esquemas desadaptativos precoces, enquanto o *cluster* 2 identifica os indivíduos com valores de esquemas desadaptativos precoces mais baixos.

Em seguida, com objetivo de avaliar o efeito moderador e/ou mediador da tolerância à ansiedade no contributo dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida académica, para o consumo de álcool e para o uso excessivo de internet e jogos *online*,

excetuou-se uma análise de moderação e uma de mediação. Em ambas as análises, foi usada a diferenciação dos participantes através dos clusters como variável preditora. Os resultados resumidos podem ser observados na tabela 4.

Tabela 4

Valores de significância da análise de moderação e intervalo de confiança da mediação da tolerância à ansiedade na relação entre esquemas desadaptativos precoces e consumo excessivo de álcool (AUDIT), uso excessivo de internet (IAT) e jogos online (IGDS9-SF) e adaptação ao ensino superior (QAES)

	Variável Dependente (VD)			
	AUDIT	IAT	IGDS9-SF	QAES
Moderação				
Esquemas	.000	.002	$p > .05$	$p > .05$
DTS	.097	$p < .001$.032	$p > .05$
Esquemas X DTS	$p > .05$	$p > .05$	$p > .05$	$p > .05$
Mediação				
Esquemas > DTS > VD	[-1.51; 0.20]	[-6.11; -1.13]	[1.89; 0.13]	[-2.08; 2.60]

Nota. DTS= Escala de tolerância à ansiedade; VD = variável dependente; AUDIT= Teste de Identificação de Perturbação de Consumo de Álcool; IAT= Teste de Dependência de Internet; IGDS9-SF= Escala de Dependência de Jogos - Versão Curta; QAES= Questionário de Adaptação ao Ensino Superior.

Os resultados indicam que não existiu efeito de moderação para nenhuma das variáveis dependente (esquemas X DTS, $p > .05$). Contudo, verificou-se um efeito significativo e negativo dos esquemas no AUDIT ($\beta = -0.90$; $t = -8.32$; $p < .001$) e no IAT ($\beta = -7.94$; $t = 3.12$; $p < .001$). Significa que os jovens estudantes com mais esquemas desadaptativos (cluster 1) tendem a apresentar mais problemas de consumos e mais uso excessivo de internet. Verificou-se também um valor significativo e negativo do DTS no IAT ($\beta = -5.47$; $t = -3.70$; $p < .001$) e no IGDS9-SF ($\beta = -1.19$; $t = -2.16$; $p = 0.032$), o que significa que a menores valores de tolerância à ansiedade se associam valores mais elevados de consumo de álcool, uso de internet e de jogos online.

Quanto às mediações, apenas se verificou que o efeito dos esquemas no uso excessivo de internet (IAT) foi mediado pelo nível de tolerância à ansiedade (95% IC: -6.11 – -1.13). Ou seja, a esquemas desadaptativos (cluster 1) corresponde menor capacidade de tolerância à ansiedade ($\beta = 0.63$; $t = 5.28$; $p < .001$) o que, por sua vez, se associa a um uso excessivo de internet ($\beta = -5.27$; $t = -3.59$; $p < .001$).

Em seguida, não considerando o efeito da tolerância à ansiedade, avaliámos o contributo de cada um dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida

académica (QAES), consumo de álcool (AUDIT), uso excessivo de *internet* (IAT) e de jogos *online* (IGDS9-SF) foram realizadas regressões linear múltiplas, utilizando o método *stepwise* (exclui automaticamente os preditores que não são significativos). Os resultados podem ser observados na tabela 5.

Tabela 5

Resultados da regressão linear múltipla

Variáveis	R ²	R ²	ΔR ²	B	β	p
	<i>Ajustado</i>					
AUDIT						
Defetividade/Vergonha	.53	.53	.533	1.83	.28	< .001
Subjugação	.63	.63	.098	1.27	.17	.009
Dependência/ Incompetência	.67	.66	.037	1.83	.20	< .001
Fracasso	.69	.68	.020	1.03	.18	.007
Pessimismo/Negativismo	.70	.69	.016	1.13	.20	< .001
Padrões inflexíveis/Crítica Exagerada	.71	.70	.008	-.71	-.09	.003
IAT						
Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes	.12	.11	.119	3.88	1.22	.002
Inibição Emocional	.18	.17	.061	2.91	1.08	.008
Caráter Punitivo	.20	.19	.021	2.67	1.26	.004
IGDS9-SF						
Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes	.14	.38	.143	2,17	.37	< .001
Subjugação	.20	.45	.034	1.52	.24	.015
Abandono/Instabilidade	.17	.16	.026	-1,31	-.27	.003
Autossacrifício	.22	.47	.018	-.92	-.17	.035
Privação Emocional	.24	.21	.017	.85	.16	.048
QAES						
Autossacrifício	.25	.23	.071	3.15	.18	.022
Isolamento Social/Alienação	.07	.07	.063	-6.29	-.38	< .001
Padrões Inflexíveis/Critica Exagerada	.14	.13	.043	4.21	.20	.003
Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes	.22	.21	.039	-4.80	-.25	.002
Abandono/Instabilidade	.19	.17	.025	4,02	.26	.004

Os resultados da regressão linear múltipla indicam que o esquema defetividade/vergonha explica 53.3% ($\Delta R^2 = 0.533$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), tendo-se verificado que quanto maior o valor do esquema defetividade/vergonha maior o consumo de álcool ($\beta = 0.28$, $p < .001$). O esquema subjugação explica 9.8% ($\Delta R^2 = 0.098$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), sendo que a valores mais elevados deste

esquema correspondem consumos mais elevados de álcool ($\beta = 0.17, p = .009$). Por sua vez, o esquema dependência/incompetência explica 3.7% ($\Delta R^2 = 0.037$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem consumos mais elevados de álcool ($\beta = 0.20, p = < .001$). Com um poder explicativo mais baixo, o esquema fracasso explica 2% ($\Delta R^2 = 0.020$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), sendo que que quanto maior o valor do esquema fracasso maior o consumo de álcool ($\beta = 0.18, p = ,007$). O esquema pessimismo/negativismo explica 1.6% ($\Delta R^2 = 0.016$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem consumos maiores de álcool ($\beta = 0.20, p < .001$). Por fim, o esquema padrões inflexíveis/critica exagerada explica apenas 0.8% ($\Delta R^2 = 0.008$) da variância do consumo de álcool (AUDIT), sendo que quanto maior o valor do esquema padrões inflexíveis/critica exagerada menor o consumo de álcool ($\beta = -0.09, p = .003$).

Os resultados da regressão linear múltipla indicam que o esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes explica 11.9% ($\Delta R^2 = 0.119$) da variância do uso excessivo de internet (IAT); quanto maior o valor do esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes maior a sua utilização excessiva da internet ($\beta = 1.22, p = .002$). O esquema inibição emocional explica 6.1% ($\Delta R^2 = 0.061$) da variância do uso excessivo de internet (IAT), sendo que a valores mais elevados deste esquema corresponde mais utilização excessiva de internet ($\beta = 1.08, p = .008$). Por sua vez, o esquema caráter punitivo explica 2.1%, ($\Delta R^2 = 0.021$) da variância do uso excessivo de internet (IAT), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a mais utilização de internet ($\beta = 1.26, p = .004$).

Os resultados da regressão linear múltipla indicam que o esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes explica 14.3% ($\Delta R^2 = 0.143$) da variância do uso excessivo de jogos *online* (IGDS9-SF); quanto maior o valor do esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes maior a utilização de jogos *online* ($\beta = 0.37, p = < .001$). O esquema subjugação explica 3.4%, ($\Delta R^2 = 0.034$) da variância do uso excessivo de jogos *online* (IGDS9-SF), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a mais utilização de jogos ($\beta = 0.24, p = .015$). Por sua vez, o esquema abandono/instabilidade explica 2.6% ($\Delta R^2 = 0.026$) da variância do uso excessivo de jogos *online* (IGDS9-SF), sendo que se observou que quanto maior o valor do esquema abandono/instabilidade menor o uso de jogos *online* ($\beta = -0.27, p = .003$). Já o esquema autossacrifício explica 1.8%, ($\Delta R^2 = 0.018$) da variância do uso excessivo de jogos *online* (IGDS9-SF), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a menos utilização de jogos ($\beta = -0.17, p = .035$). Por último, o

esquema privação emocional explica 1.7%, ($\Delta R^2 = 0.017$) da variância do uso excessivo de jogos *online* (IGDS9-SF), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a mais utilização de jogos ($\beta = 0,16, p = .048$).

Os resultados da regressão linear múltipla indicam que o esquema autossacrifício explica 7.1% ($\Delta R^2 = 0.071$) da variância da adaptação ao ensino superior (QAES); observou-se que quanto maior o valor do esquema autossacrifício maior a adaptabilidade ($\beta = 0.18, p = .022$). O esquema isolamento social/alienação explica 6.3%, ($\Delta R^2 = 0.063$) da variância da adaptação ao ensino superior (QAES), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a menos adaptabilidade ($\beta = -0.38, p <.001$). Por sua vez, o esquema padrões inflexíveis/crítica exagerada explica 4.3%, ($\Delta R^2 = 0.043$) da variância da adaptação ao ensino superior (QAES), sendo quanto maior o valor do esquema padrões inflexíveis/crítica exagerada maior a adaptabilidade ($\beta = 0.20, p = .002$). O esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes explica 3.9%, ($\Delta R^2 = 0.039$) da variância da adaptação ao ensino superior (QAES), sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a menos adaptabilidade ($\beta = -0.25, p = .002$). Por fim, o esquema abandono/instabilidade explica 2.5% ($\Delta R^2 = 0.025$) da variância da adaptação ao ensino superior (QAES), sendo que quanto maior o valor do esquema abandono/instabilidade maior a adaptabilidade ($\beta = 0.26, p = .004$).

Discussão

No presente estudo pretendia-se investigar o potencial efeito mediador e/ou moderador da tolerância à ansiedade na associação entre os esquemas desadaptativos precoces e a adaptação à vida acadêmica e comportamentos recreativos (consumo de álcool, para o uso excessivo de internet e jogos *online*). Tal parece ser relevante na medida em que na fase adulta, os esquemas desadaptativos precoces são recorrentemente ativados e determinam o modo como os indivíduos pensam, sentem, agem e se relacionam com os outros (Young et al., 2003). Em situações causadoras de ansiedade, como é o caso da fase de transição para o ensino superior, os esquemas que caracterizam o individuo são ativados. Alguns estudos têm vindo a mostrar que determinados esquemas se associam à adaptação à vida acadêmica e aos comportamentos recreativos/aditivos. Para além dos esquemas desadaptativos precoces que influenciam os comportamentos recreativos e a adaptação à vida acadêmica, existem outros fatores, como a tolerância à ansiedade, que parecem predizer se o jovem, na presença de esquemas desenvolve dependência e/ou incapacidade de se adaptar ou não ao meio académico. Ou seja, a capacidade

de tolerar a ansiedade que cada indivíduo possui também parece estar associada, através de uma relação de moderação/mediação, aos comportamentos recreativos e a adaptação acadêmica.

Na presente investigação, 39.5 % dos estudantes ($n = 72$, Perfil 1) apresentavam níveis de esquemas mais elevados, ou seja, são sujeitos apresentaram níveis de esquemas desadaptativos precoces tendencialmente problemático/ patológico. Deste modo, uma proporção expressiva de estudantes apresenta uma tendência para se relacionar consigo mesmo e com os outros de um modo que é problemático (Young, 2003). No âmbito do nosso estudo, que pretendia investigar qual o contributo dos esquemas desadaptativos precoces para os comportamentos recreativos/aditivos e para a adaptação à vida académica, este valor antecipava que se poderia esperar um efeito significativo dos esquemas nos comportamentos estudados.

Quanto à moderação, ao contrário do estudo de Simons et al. (2018), não se registou esse efeito no nosso estudo. Todavia foi possível encontrar uma mediação parcial, a níveis elevados de esquemas correspondeu uma menor tolerância à ansiedade o que, por sua vez, conduziu a um uso excessivo de internet. No estudo de Simons et al. (2018), também foi encontrada uma mediação parcial da tolerância à ansiedade na relação entre os esquemas de abandono/instabilidade, autocontrole/autodisciplina insuficientes e os problemas relacionados com o álcool. No nosso estudo, não foi avaliado o efeito mediador de um modo específico (esquema por esquema) mas sim através dos *clusters* sendo por isso um valor global.

Como os resultados obtidos na moderação/mediação não foram os esperados, foram realizadas regressões lineares no sentido de verificar o poder explicativo dos esquemas para os comportamentos recreativos e para a adaptação académica.

Os resultados deste estudo indicam que os esquemas defetividade/vergonha, subjugação, dependência/incompetência, fracasso, pessimismo/negativismo e padrões inflexíveis/critica exagerada contribuem significativamente para o consumo excessivo de álcool. De entre todos estes esquemas, o defetividade/vergonha destaca-se com a maior percentagem explicativa de consumo (53.3%), tal pode dever se ao facto de este ser um esquema muito significativo em sujeitos com potencial de dependência, ou seja, é um forte preditor na previsão de uma potencial dependência (Bakhshi & Nikmanesh, 2013). Os restantes esquemas apresentam um valor explicativo bem menor que o defetividade/vergonha, nomeadamente o esquema subjugação, o esquema dependência/incompetência, o esquema

fracasso e o esquema pessimismo/negativismo, sendo que a valores mais elevados destes esquemas correspondem a consumos mais elevados de álcool, o que vai ao encontro do esperado (Bakhshi & Nikmanesh, 2013). Já o esquema padrões inflexíveis/critica exagerada é o que apresenta menor poder explicativo, apenas 0.8%, e no sentido oposto ao esperado, ou seja, quanto maior o valor do esquema inflexíveis/critica exagerada menor o consumo de álcool. Este resultado vai no sentido oposto ao observado no estudo de Bakhshi e Nikmanesh (2013), sendo difícil de explicar. Contudo, podemos colocar hipótese de que em sujeitos com crenças contrárias ao consumo de álcool, quando maior o esquema padrões inflexíveis/critica exagerada, menor será o consumo de álcool. Esta é uma hipótese plausível que não foi testada neste estudo.

Alguns autores (Bakhshi & Nikmanesh, 2013) constataram que todos os domínios dos esquemas desadaptativos precoces estavam associados ao consumo de álcool, na qual se inserem os esquemas defetividade/vergonha, subjugação, dependência/incompetência, fracasso, pessimismo/negativismo e padrões inflexíveis/critica exagerada encontrados no nosso estudo. Sendo que os domínios desconexão e rejeição (defetividade/vergonha), autonomia e desempenho prejudicados (dependência/incompetência e fracasso) e orientação para o outro (subjugação) eram os que estavam mais fortemente associados aos sujeitos que apresentam potencial para desenvolver uma dependência (Bakhshi & Nikmanesh, 2013; Razavi et al., 2012; Welburn et al., 2002). Tal parece sugerir que sujeitos portadores destes esquemas possuem especial vulnerabilidade para desenvolver dependência ao álcool.

Quanto ao uso excessivo de internet, o presente estudo indica que os esquemas que contribuem para o mesmo são autocontrole/autodisciplina insuficientes, inibição emocional e caráter punitivo. O esquema que apresenta maior poder explicativo é o autocontrole/autodisciplina insuficientes que explica 11.9%, seguido da inibição emocional e do caráter punitivo, sendo que a valores mais elevados destes esquemas correspondem a um uso mais elevado de internet, o que vai ao encontro ao esperado tendo em conta a literatura encontrada, como é o caso do estudo de Aloi et al. (2020).

Shajari et al. (2016), constaram que existia uma relação positiva e significativa entre os cinco domínios dos esquemas desadaptativos precoces e o uso excessivo de internet em alunos, o que se verifica parcialmente no nosso estudo visto que autocontrole/autodisciplina insuficientes pertence ao domínio limites prejudicados e a inibição emocional e caráter punitivo pertencem ao domínio supervigilância e inibição. Num outro estudo, Aloi et al. (2020),

constatarem que os participantes que apresentavam comportamentos de dependência expressavam valores significativamente mais altos em todos os domínios dos esquemas, à exceção da autonomia e desempenho prejudicados, o que se verifica parcialmente uma vez que nenhum esquema desse domínio foi significativo. Assim, estes resultados sugerem que estes esquemas são preditores de uma maior vulnerabilidade para o uso excessivo de internet.

Relativamente ao uso excessivo de jogos *online*, o presente estudo indica que os esquemas que contribuem para o mesmo são os esquemas autocontrolo/autodisciplina insuficientes, subjugação, abandono/instabilidade, autossacrifício e privação emocional.

O esquema autocontrolo/autodisciplina insuficientes é o que apresenta maior poder explicativo (14.3%) do uso de jogos *online*, seguindo-se do esquema subjugação e o esquema privação emocional, sendo que a valores mais elevados destes esquemas correspondem a mais utilização de jogos. Este resultado é concordante com o encontrado no estudo de Alo et al. (2020). Já o esquema abandono/instabilidade e o esquema autossacrifício, mostram que a valores mais elevados destes esquemas correspondem a menos utilização de jogos *online*. Este resultado não vai ao encontro do esperado (Alo et al, 2020). Todavia, podemos colocar hipótese de que sujeitos portadores do esquema abandono/instabilidade teriam falta de confiança no seu parceiro de jogo, sendo estes considerados instáveis e imprevisíveis o que levaria a crenças contrárias ao uso de jogos *online* e consequentemente um uso menor dos mesmos. Já indivíduos com o esquema autossacrifício ativado, poderão ter a perceção de que não contribuem o suficiente para ganhar determinado jogo o que iria gerar sentimentos de culpa, que os levaria a jogar menos jogos *online*. Estas são hipóteses especulativas e carecem de um estudo empírico de verificação.

Aloi et al. (2020), num estudo jogos de apostas mostrou pontuações significativamente mais altas nos domínios autonomia e desempenho prejudicados e limites prejudicados. No nosso estudo apenas o esquema autocontrolo/autodisciplina insuficientes, do domínio limites prejudicados foi significativo. Assim, estes resultados sugerem este esquema é preditor de uma maior vulnerabilidade para o uso de jogos *online*.

Quanto à adaptação à vida académica, os esquemas de contribuem para a mesma são o esquema autossacrifício, isolamento social/alienação, padrões inflexíveis/crítica exagerada, autocontrolo/autodisciplina insuficientes e abandono/instabilidade.

O esquema autossacrifício explica 7.1% da adaptação à vida acadêmica, este consiste no esquema com maior poder explicativo, seguido do esquema padrões inflexíveis/crítica exagerada e do esquema abandono/instabilidade, sendo que quanto maior o valor destes esquemas maior a adaptabilidade. Este resultado não vai ao encontro do esperado segundo a literatura. Contudo, podemos colocar hipótese de que em sujeitos portadores do esquema autossacrifício, sejam pessoas focadas nos outros, não se focando nas suas próprias necessidades/vontades com receio de se sentir egoísta, neste sentido estes sujeitos dificilmente se conseguem adaptar visto que o eu é suprimido. Quanto ao esquema padrões inflexíveis/crítica exagerada, indivíduos portadores do mesmo serão perfeccionistas, tendo por isso muita dificuldade em perceber a sua vida acadêmica como adaptada uma vez que, possuem a percepção de que tudo o que fazem não é suficiente, sendo hipercríticos em relação a si próprios. Já sujeitos com o esquema abandono/instabilidade ativado, são à partida pessoas que não tem confiança no outro, o que conseqüentemente leva a relações sociais débeis, o que dificultaria uma adaptação à vida acadêmica bem sucedida. Estas são hipóteses que não foram testadas neste estudo.

Quanto o esquema isolamento social/alienação e o esquema autocontrole/autodisciplina insuficientes, sendo que a valores mais elevados deste esquema correspondem a menos adaptabilidade, o que vai ao encontro ao esperado tendo em conta a literatura.

Um estudo de D`Andrea (2003) afirma que os esquemas abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, privação emocional, defetividade/vergonha, isolamento social/incompetência foram os que mais se destacaram como estando negativamente relacionados com a adaptação acadêmica. Neste caso o nosso estudo apenas está de acordo com o de D`Andrea nos esquemas, abandono/instabilidade e isolamento social/alienação. Todavia o esquema abandono/instabilidade no nosso estudo apresenta um sentido oposto ao esperado.

Segundo a literatura encontrada, pode-se afirmar que alguns resultados são inéditos e por isso é importante salientar. Este parece ter sido o primeiro estudo que avaliou o contributo dos esquemas desadaptativos precoces para o uso excessivo de jogos *online*, sendo que quatro dos esquemas encontrados (subjugação, abandono/ instabilidade, autossacrifício e privação emocional) não se relacionam com estudos anteriores de jogos de apostas, por isso inéditos. Quanto à adaptação à vida acadêmica o nosso estudo também apresenta três esquemas (padrões inflexíveis/ crítica exagerada, autocontrole/ autodisciplina insuficientes e autossacrifício) que foram significativos e não foram encontrados em estudos anteriores, ocorre que um deles

(autocontrole/ autodisciplina insuficientes) apresentam o sentido esperado segundo a literatura encontrada. Este estudo também parece ser pioneiro na medida em que avaliou a moderação e a mediação da tolerância à ansiedade nas variáveis uso excessivo de internet, uso excessivo de jogos *online* e adaptação à vida acadêmica.

Apesar deste estudo ser fonte de algumas contribuições, também apresenta limitações, como a deseabilidade social, uma vez que os participantes podem ter respondido utilizando um padrão ou estilo de resposta percebido como mais aceitável ou correto. Em estudos futuros, sugere-se a utilização de uma amostra maior e sobretudo mais diversificada no que se refere aos perfis de esquemas desadaptativos precoces.

Conclusão

Pode-se concluir que os esquemas desadaptativos contribuem para a dependência de comportamentos recreativos e para adaptação acadêmica tal como a literatura fazia prever.

Tendo em conta os resultados encontrados neste estudo, um psicólogo clínico que trabalhe com jovens que apresentem algum grau de dependência de algum comportamento recreativo/aditivo e/ou uma desadaptação à vida acadêmica pode avaliar em que medida a origem desses comportamentos se encontra relacionada com os esquemas desadaptativos precoces, tendo por isso uma origem na infância e na sua interação com a família. Algo que pode não ser intuído num primeiro momento, visto que muitas vezes se procura as potenciais origens do problema em fatores contemporâneos.

Para além disso, foi encontrada uma mediação parcial por parte da tolerância à ansiedade no consumo excessivo de internet na presença de esquemas desadaptativos precoces. Tal é de extrema relevância, no sentido em que, em situação de prática clínica, o aumento da capacidade de tolerar a ansiedade pode inibir o efeito dos esquemas desadaptativos precoces no consumo excessivo de internet.

Referências Bibliográficas

- Almeida, L., & Santos, L. (2001). Vivências acadêmicas e rendimento escolar: estudo com alunos universitários do primeiro ano. *Análise Psicológica*, 2(19), 205-2017.
- Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., De Fazio, P., & Segura-Garcia, C. (2020). O papel potencial do esquema desadaptativo precoce em vícios comportamentais entre adolescentes tardios e jovens adultos. *Fronteiras em Psicologia*, 10, 3022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03022>.
- Araújo, A., Almeida, L., Ferreira, J., Santos, A., Noronha, A., & Zanon, C. (2014). Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES): Construção e validação de um novo questionário. *Psicologia, Educação e Cultura*, 18(1), 131-145.
- Babor, T., Higgins-Biddle, J., Saunders, J., & Monteiro, M. (2001). *O teste de identificação de perturbações por uso de álcool: diretrizes para uso na atenção primária* (2ª ed.). Genebra: Organização Mundial da Saúde, Departamento de Saúde Mental e Dependência de Substâncias.
- Bakhshi, F., & Nikmanesh, Z. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 2(2), 72-6. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.10148>.
- Bardagi, M. (2007). *Evasão e comportamento vocacional de universitários: Estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação*. (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Block, J. (2008). Questões para DSM-V: Dependência de Internet. *Jornal Americano de Psiquiatria*, 165(3), 306–307.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2014). Uso problemático da internet: funções de uso, absorção cognitiva e depressão. *Jornal de Ciberterapia e Reabilitação*, 37, 117-123.
- Cereja, M., & Nobre, T. (2018). O uso da internet e a relação com o sentimento de ansiedade em jovens entre 18 a 25 anos. *Leopoldianum*, 44(124).
- Cunha, J. (2002). *Validação da versão portuguesa dos Questionários AUDIT e Five-Shot para identificação de consumo excessivo de álcool*. Lisboa: Internato Complementar de Clínica Geral da Zona Sul.
- D'Andrea, J., (2003). *Uma investigação da relação entre os esquemas desadaptativos iniciais e o ajustamento psicológico: os efeitos moderadores dos estilos de enfrentamento espiritual*. (Dissertação de doutoramento, Universidade Fordham, Nova Iorque, Estados Unidos da América).
- Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S, Coskun, K., Bozkurt, M. (2013). Relação do vício em internet com a impulsividade e a gravidade da psicopatologia entre estudantes universitários turcos. *Pesquisa Psiquiátrica*, 210, 1086-1091.
- Derevensky, J. (2007). Impulsividade: Jogo entre jovens e jogo problemático. Em Gigliotti, A., Guimarães (Ed.), *A Dependência, Compulsão e Impulsividade* (pp. 81 – 90). Rio de Janeiro: Editora Rubio.

- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>.
- Ferreira, M., & Sartes, L. (2018). Uma Abordagem Cognitivo-Comportamental do Uso Prejudicial de Jogos Eletrônicos. *Gerai: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 306-326.
- Freeman, K. (1999). Nenhum serviço necessário?: A defesa de alunos afro-americanos de alto desempenho como mentor. *Jornal Peabody da Educação*, 74(2), 15-26. https://doi.org/10.1207/s15327930pje7402_3.
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Uso problemático da Internet e uso problemático de álcool a partir do modelo cognitivo-comportamental: um estudo longitudinal entre adolescentes. *Comportamentos Dependentes*, 40, 109-114.
- Gencer, S., & Koc, M. (2012). Abuso da Internet e suas relações com os padrões de uso da Internet e dados demográficos. *Jornal de Tecnologia Educacional e Sociedade*, 15(2), 25-36.
- Gonçalves, M., & Azambuja, L. (2021). Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia*, 54(1), 146-153.
- Griffiths, M. (2005). Jogos online e saúde. *Pesquisa Médica Líder*, 331(7509), 122-3.
- Han, D., Kim, Y., Lee, Y., Min, K., & Renshaw, P. (2010). Mudanças na atividade do córtex pré-frontal induzida por sinalização com jogos online. *Ciberpsicologia, Comportamento e Redes Sociais*, 13(6), 655-61.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Kalkan, M. (2012). Preditividade de distorções cognitivas interpessoais em estudantes universitários e uso problemático da Internet. *Jornal de Revisão dos Serviços de Crianças e Jovens*, 34, 1305-1308.
- Kirmayer, L., Raikhel, E., & Rahimi, S. (2013). *Culturas da Internet: Identidade, comunidade e saúde mental*. *Psiquiatria transcultural*, 50(2), 165-191.
- Kober, H. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 428-446. The Guilford Press.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Paradoxo da Internet: uma tecnologia social que reduz o envolvimento social e o bem-estar psicológico? *Psicólogo Americano*, 53(9), 1071-031.
- Lam, L. (2014). Fatores de risco do vício em Internet e o efeito do vício em Internet sobre a saúde de adolescentes: uma revisão sistemática de estudos longitudinais e prospectivos. *Coleção de tópicos de periódicos sobre psiquiatria no digital*, 16, 508-517.
- Lameu, J., Salazar, T., & Souza, W. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Revista Psicologia e Educação*, 13-22. <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>.

- Lucena-Santos, P., Palmeira, L., Duarney, C., Oliveira, M., Pinto-Gouveia, J. (2013). Escala de tolerância à ansiedade de Simons versão portuguesa. *In 43º Congresso da Associação Europeia das terapias cognitivo-comportamentais*. Marrocos, Marraquexe.
- Mondardo, A., & Pedon, E., (2005). Stresse e desempenho académico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, 6(6). <http://dx.doi.org/10.31512>.
- Oliveira, K., Santos, A., & Inácio, A. (2018). Adaptação académica e estilos intelectuais no ensino superior. *Psicologia Londrina*, 9(3), 73-89. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp73>
- Pinto Gouveia, J., Rijo, D., Robalo, M., Castilho, P., Fonseca, L., Salvador, M.,... & Duarte, F. (2005). *A versão em português do formulário randomizado Young's Schema Questionnaire (YSQ RE2R): Estudos de validação* (pp. 84-85). XXXV Congresso anual da Associação Europeia para o livro de resumos de Terapias Comportamentais e Cognitivas. Thessaloniki.
- Pontes H. (2013). *A dependência à internet: fundamentação empírica, teórica e clínica: da psicologia e psicometria à ciber-psicologia*. (Dissertação, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, Portugal).
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Validação portuguesa do Internet Addiction Test: Um estudo empírico. *Jornal dos Comportamentos Dependentes*, 3(2), 107-114.
- Pontes, H., & Griffiths, M. (2016). Validação em português da Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form. *Ciber Psicologia, Comportamento e Redes Sociais*, 19(4), 288-293. doi:10.1089/cyber.2015.0605.
- Pontes, H., Griffiths, M. (2015). Medindo o transtorno de jogos na Internet do DSM-5: Desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica curta. *Computadores no Comportamento Humano*, 45, 137–143.
- Razavi V, Soltaninezhad A, & Rafiee A. (2012). Comparação de esquemas desadaptativos precoces entre homens saudáveis e dependentes. *Zahedan Jornal de Pesquisas das Ciências Médicas*, 14(9), 60-3.
- Rijo, D. (2009). *Esquemas mal-adaptativos precoces. Validação do conceito e dos métodos de avaliação*. (Dissertação de doutoramento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal).
- Roper, L., Dickson, J. M., Tinwell, C., Booth, P. G., & McGuire, J. (2010). Esquemas cognitivos desadaptativos na dependência de álcool: mudanças associadas a um programa breve de abstinência residencial. *Terapia Cognitiva e Pesquisa*, 34(3), 207-215. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9252-z>.
- Sena, G. (2021). *Prevenção da ideação suicida: Contributos da autocompaixão e da tolerância emocional ao sofrimento*. (Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal).
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2017). *Comportamentos Aditivos aos 18 anos— Inquérito aos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional*.

- Servidio, R. (2017). Avaliando as propriedades psicométricas do teste de dependência de internet: um estudo com uma amostra de estudantes universitários italianos. *Computadores no Comportamento Humano*, 68, 17-29.
- Shajari, F., Sohrabi, F., & Farhad, J. (2016). Relação entre esquema desadaptativo precoce e dependência de internet: um estudo transversal. *Jornal Asiático de Pesquisa Farmacêutica e Saúde*, 8(3), 84-91. <https://doi.org/10.18311/ajprhc/2016/4334>.
- Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., & Gold, M. (2003). Uso problemático da Internet: proposta de classificação e critérios diagnósticos. *Depressão e ansiedade*, 17(4), 207-16.
- Shorey, R., Anderson, S., & Stuart, G. (2012). Diferenças de gênero em esquemas desadaptativos precoces numa amostra de adultos dependentes de álcool em busca de tratamento. *Uso e uso indevido de substâncias*, 47(1), 108-116. <http://dx.doi.org/10.3109/10826084.2011.629706>.
- Shorey, R., Anderson, S., & Stuart, G. (2012). Jogo e esquemas desadaptativos precoces em uma amostra de usuários de álcool do sexo masculino em busca de tratamento. O tratamento deles, 11, 173-182. <https://doi.org/10.1097/ADT.0b013e31823eda8f>.
- Simons, J., & Gaher, R. (2005). A escala de tolerância à ansiedade: Desenvolvimento e validação de uma medida de autorrelato. *Motivação e emoção*, 29, 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>.
- Simons, J., Gaher, R., Correia, C., Hansen, C., & Chiatopher, M. (2005). Um modelo motivacional eficaz de problemas com marijuana e álcool entre estudantes universitários. *Psicologia dos Comportamentos Dependentes*, 19(3), 326-34. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-164X.19.3.326>.
- Simons, R., Sistad, R., Simons, J., Hansen, J. (2018). O papel da tolerância à ansiedade na relação entre esquemas cognitivos e problemas com álcool entre estudantes universitários. *Comportamentos Dependentes*, 79, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.020>.
- Soares, A., Guisande, M., & Almeida, L. (2007). Autonomia e adaptação escolar: Um estudo com alunos portugueses do primeiro ano. *Jornal da Psicologia Clínica e da Saúde*, 7(3), 753-765.
- Spritzer, D., Almeida, F., & Breda, P. (2015). Dependência de jogos eletrônicos em crianças e adolescentes. Em Tavares, H., Abreu, C., Seger, L., Mirella M. Filomensky, T. (Eds.), *Psiquiatria, Saúde Mental e a Clínica da Impulsividade*. (p. 372). BARUERI: Manole.
- Stueve, A., & O'Donnell, L. (2005). Consumo de álcool precoce e comportamentos sexuais e de risco subsequentes entre jovens urbanos. *Jornal Americano da Saúde Pública*, 95(4), 887-893. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2003.026567>.
- Suzuki, F., Matias, M., Silva, M., & Oliveira, M. (2009). O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(3), 162-8.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Critérios de diagnóstico propostos para dependência de internet. *Dependência*, 105(3), 556-64.

- Tejeiro S., & Morán, R. (2002). Problema de jogar online em adolescentes. *Dependência*, 97(12), 1601-6.
- Torres-Trindade, M. (2014). *Jovens online: práticas parentais, conflitos familiares e dependência de internet*. (Dissertação, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, Brasil).
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., & Kafetzis, D. (2011). Determinantes do vício em Internet entre adolescentes: um estudo caso-controle. *Jornal do Mundo Científico*, 11, 866-874.
- Welburn K., Cristine M., & Dagg P. (2002). A forma abreviada do questionário Schema: análise fatorial e relação entre esquemas e sintomas. *Pesquisa e Terapia Cognitiva*, 26(4), 519-30.
- Young, J. (1998). *Casos desafiadores: inovações em terapia cognitivo-comportamental breve*. Yarmouth: Coastal Audio/Visuals.
- Young, J. (2003). *Terapia Cognitiva para transtornos da personalidade: Uma abordagem focada no esquema* (3ªed). Porto Alegre: Arimed Editora.
- Young, J. (2005). *Questionário de Esquema Young – forma curta 3 (YSQ-S3)*. Nova Iorque: Cognitive Therapy Center.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Terapia do esquema: um guia do profissional*. Nova Iorque: Guilford Press.
- Young, S. (1998). *Apanhado na net: como reconhecer os sinais de dependência da internet e uma estratégia vencedora de recuperação*. Nova Iorque: Wiley.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). As cinco personalidades principais e o vício adolescente em Internet: O papel mediador do estilo de enfrentamento. *Jornal dos Comportamentos Dependentes*, 64, 42-48.

ANEXOS

Anexo A

Consentimento Informado

Consentimento Informado

Este estudo está a ser desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve, sob a orientação do Professor Doutor Luís Janeiro (endereço eletrónico: ljaneiro@ualg.pt), docente da FCHS-UAAlg.

Com esta investigação pretende-se investigar qual o contributo dos esquemas desadaptativos precoces para a adaptação à vida académica, para o consumo de álcool e para o uso excessivo de internet e jogos online. Além disso, pretende-se avaliar também o potencial efeito mediador e/ou moderador da tolerância à ansiedade na relação entre estas variáveis.

Para tal, será necessário o preenchimento de: um questionário de recolha de dados sociodemográficos; um questionário relativo aos esquemas desadaptativos precoces; uma escala de tolerância à ansiedade; um questionário de caracterização do consumo de álcool; um questionário de adaptação ao ensino superior; um questionário relativo ao uso de internet e um questionário sobre jogos online.

Todos os dados fornecidos serão armazenados numa plataforma sob controlo e acesso único da aluna.

A sua participação é voluntária e possui o direito de interromper a sua participação a qualquer momento, bem como de requisitar à aluna todos os esclarecimentos que considere necessários. Será garantida a confidencialidade, a sua identidade será salvaguardada e os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins investigativos. Os dados pessoais serão objeto de anonimização, não sendo as informações de carácter pessoal publicadas ou comunicadas.

Este estudo está dividido em dois links. Poderá optar por responder aos dois no mesmo dia ou responder ao segundo link no dia seguinte.

Pretende participar no estudo de investigação acima identificado e no preenchimento dos respetivos questionários e que lhe foram prestadas as necessárias informações relativamente aos objetivos, termos e condições de funcionamento e ao carácter confidencial do tratamento dos dados, e que as compreendeu disponibilizando voluntariamente todos os dados necessários solicitados pela investigadora. E que, face às informações aqui prestadas e nos referidos termos e condições: Aceita participar voluntariamente no estudo conforme a informação prestada.

Sim

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo B

Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

Idade

Sexo

Feminino

Masculino

É aluno deslocado da sua área de residência?

Qual é a sua universidade?

Qual o ano que frequenta?

Qual o seu curso?
