

## O ASSISTENTE SOCIAL, O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO E ROGERS: UM ESTUDO SOBRE A AUTO-ESTIMA E AS ESTRATÉGIAS DE *COPING* REALIZADO COM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE



Maria da Graça Rafael

**Resumo:** Este artigo propõe-se apresentar um trabalho de investigação desenvolvido no âmbito de actuação do Assistente Social em contexto Universitário. Esta investigação teve como objectivo estudar a existência de diferenças entre os estudantes da Universidade do Algarve, ao nível da auto-estima e das estratégias de  *coping* , entre aqueles que recorrem aos Serviços de Acção Social para a obtenção de benefícios sociais e os que não recorrem a estes serviços de apoio. Pretendeu-se igualmente analisar a existência de diferenças, entre os alunos que são forçados a abandonar o seu meio sócio-familiar de origem, para irem estudar para a Universidade, comparando-os com os que se mantêm inseridos no seu sistema familiar e social. Para a obtenção dos dados utilizou-se um Questionário de autopreenchimento constituído por: Dados Demográficos e Académicos; a Escala de Estima de Si de Rogers & Diamond e a Escala de Estratégias de *Coping* Toulousiana de Pierre Tap. A análise dos resultados permitiu-nos encontrar algumas diferenças entre os grupos de estudantes em análise, verificando-se que os estudantes que apresentam um maior índice de auto-estima utilizam mais estratégias de  *coping*  positivas e de carácter adaptativo. Esta relação é claramente evidenciada nos estudantes que se encontram deslocados do seu ambiente sócio-familiar, os quais, com a entrada na universidade, sofrem todo um processo de autonomização e de desenvolvimento pessoal o qual se reflecte quer na forma como se concretizam as estratégias de  *coping*  adoptadas, quer na influência que o  *coping*  tem no índice de auto-estima.

**Palavras-chave:** Acção Social, Estudante Universitário, Estima de Si, *Coping*, Rogers

**Abstract:** This article presents an investigation work on the performance of the Social Worker in university context, carried out in the Social Work Services of University of Algarve. With this investigation we intended to find out the differences in what concerns Self-Esteem and Coping strategies between students who apply for social benefits (to the social work services) and those who don't. We also wanted to analyse the differences between the students who leave their social-familiar environment to go to university and those who stay at home. To get information we used a self-filling Questionnaire covering three topics: Academic and Demographic information; *Self-Esteem and Strategies du Coping*. The results showed some differences between the target groups, namely a greater variety of positive coping strategies and adaptative strategies among the students with a higher level of self-esteem. This relation increases among students who are far from their social-familiar environment, since they become more autonomous and develop themselves when they start university.

**Key Words:** Social Worker, University Student, Self-Esteem, Coping, Rogers

## 1. Introdução

O tema que me proponho tratar neste artigo surge na sequência da Comunicação apresentada nas “III Jornadas de Abordagem Centrada na Pessoa”, que decorreram nos dias 28 de Fevereiro e 1 de Março de 2003, promovidas pela Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e *Counselling* e pela Universidade Autónoma de Lisboa.

Este documento é fruto da elaboração de um trabalho de investigação e dissertação subordinado ao tema “A Relação de Ajuda e a Acção Social: Uma Abordagem Rogeriana” (Rafael, 2000), integrado no curso de Pós-Graduação em Relação de Ajuda, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), realizado no contexto dos Serviços de Acção Social da Universidade do Algarve, onde desempenho funções de Assistente Social.

Motivados pelo interesse em obter um melhor conhecimento acerca dos estudantes desta Universidade, sob uma perspectiva Psicossocial, e conscientes da importância que deve ser atribuída à procura de respostas para as diversas dificuldades e necessidades que os estudantes universitários apresentam, procedeu-se ao estudo sob o ponto de vista da Auto-Estima e das Estratégias de *Coping* de dois grupos de estudantes que frequentam a Universidade do Algarve.

Um grupo recorre aos Serviços de Acção Social (SAS), para solicitar benefícios sociais (Bolsa de Estudo e Alojamento), enquanto que o outro grupo não recorre a estes serviços. Na investigação em curso, foram ainda analisados dois subgrupos do grupo que recorre aos SAS, um correspondente aos estudantes não deslocados e outro de estudantes deslocados da sua zona de residência habitual e do seu agregado familiar.

À luz do modelo da Abordagem Centrada na Pessoa, desenvolvido por Rogers, pretendeu-se com este estudo perceber e clarificar como se poderá realizar essa “Relação de Ajuda” na prática da Acção Social, perante os problemas e necessidades vivenciados pelos estudantes. Assim, situando-nos na Abordagem Centrada na Pessoa, procurámos, a partir das concepções de Rogers e numa perspectiva Humanista, compreender o processo de desenvolvimento do jovem, num contexto universitário, tendo em atenção a sua relação com os Serviços de Acção Social da universidade assim como a sua situação de deslocado ou não deslocado do seu meio familiar e social de origem. Este estudo baseia-se em dois instrumentos de análise: A Escala de Estima de Si de Rogers e a Escala Toulousiana de *Coping*.

## 2. A Acção Social no Contexto Universitário

Os Serviços de Acção Social são um organismo de apoio aos estudantes que frequentam a Universidade, e tem a finalidade de promover a política de Acção Social Escolar no âmbito do Ensino Superior, tendo como objectivo a concessão de auxílios económicos, bem como a prestação de outros serviços de apoio.

Compete, assim, aos Serviços de Acção Social, proporcionar melhores condições de estudo aos estudantes, através da prestação de serviços de apoio e benefícios sociais, bem como promover uma igualdade de oportunidades no acesso e frequência do ensino universitário. No âmbito destas competências, a acção do Assistente Social no contexto universitário, de um modo muito geral, tem como objectivos e vertentes de actuação principais, os seguintes:

- A concessão de Benefícios Sociais (Bolsas de Estudo e Alojamento Universitário) aos estudantes cujos agregados familiares apresentem situações sócio-económicas carenciadas de acordo com a legislação em vigor;
- O Atendimento e acompanhamento dos alunos através das entrevistas individuais, nas suas dificuldades e problemas ao longo do seu percurso universitário;
- Estabelecer com os estudantes uma Relação de Ajuda tendo em vista o seu desenvolvimento e integração psicossocial.

Ao desenvolver-se um ensino universal, destinado a uma grande variedade de indivíduos e grupos sociais, assistimos a uma massificação do mesmo ensino. Com esta massificação e democratização do acesso ao ensino, a população estudantil que integra o ensino superior passa a ser composta por estudantes com características muito diversificadas, ao nível da idade, sexo, região geográfica de origem, classe social ou situação económica da família. Assim, para que exista uma efectiva igualdade de oportunidades perante uma população tão plural, torna-se necessário estruturar recursos e formas de apoio que cumpram esse objectivo. É, por isso, objectivo da Acção Social promover o desenvolvimento pessoal de todos os alunos de acordo com as suas capacidades e limitações pessoais, com vista à sua integração psicossocial, bem como o acesso aos diferentes benefícios sociais que permitam aos estudantes com carências de ordem económica ter uma igualdade de acesso e sucesso escolar.

Neste sentido, poder-se-á afirmar que, para além da dimensão de apoio económico e análise processual dos estudantes provenientes de meios sócio-familiares mais desfavorecidos, os Técnicos de Serviço Social

procuram dar resposta a situações de “Ajuda” solicitadas pelos alunos, através de uma escuta, compreensão e aceitação das suas preocupações, dificuldades ou problemas. O Técnico de Serviço Social, no exercício na área da Acção Social Escolar, procura desenvolver formas de apoio psicossocial e de relação de ajuda com os estudantes. Esta relação constitui a forma de trabalho mais adequada com estudantes que sentem problemas de adaptação pessoal e emocional, sendo necessário cada vez mais encontrar formas adequadas para compreender o aluno, para o ajudar a enfrentar os seus problemas.

Tendo por base as entrevistas realizadas pelos alunos com os técnicos de Serviço Social que exercem funções na equipa de trabalho dos Serviços de Acção Social da Universidade do Algarve, conclui-se que no primeiro contacto que é estabelecido com os Assistentes Sociais a maioria dos estudantes referem dificuldades de **ordem económica**. Nos contactos posteriores, os registos das entrevistas solicitadas pelos estudantes, mostram que estes apresentam razões que se enquadram em diversas categorias, desde as “dificuldades económicas; acontecimentos de vida; dificuldades de adaptação psicossocial; dificuldades consigo próprio e dificuldades académicas e vocacionais” (Dias, 1994).

### 3. Definição do Problema e Perspectiva da Investigação

A ida para a universidade é um marco que simboliza o começo de uma nova etapa na vida de um jovem, que pode revelar toda uma série de aspectos e novas situações com os quais há que saber lidar. Se esta integração no ensino superior implicar a saída de casa de seus pais, o estudante passará a encontrar-se deslocado do seu agregado familiar e social de origem, o que pressupõe à partida uma reformulação na sua forma de vida, passando por um processo de integração e adaptação. Este processo implica um trabalho de ordem pessoal que se traduz numa reorganização da imagem de si, assim como no seu processo de autonomia. Esta reorganização provoca mudanças na pessoa, que vão ter impacto não só na forma como esta se relaciona consigo própria e com os outros, mas também na forma como se perspectiva o seu futuro a nível social, académico e profissional (Nunes, 1997: 53,54). Assim, a situação da saída de casa, em que se desenvolve um processo de autonomia dos estudantes, constituiu, no nosso ponto de vista, um contexto privilegiado para a investigação sobre a Relação de Ajuda, num serviço de apoio em meio universitário.

É na população de jovens da Universidade do Algarve que se pretende identificar e analisar as suas necessidades a nível psicossocial, tendo por base uma grelha de leitura que assenta nos pressupostos teóricos da Abordagem Centrada na Pessoa.

#### Definição do problema

O problema que nos despertou para este estudo prende-se, antes de mais, com o facto de que a população estudantil que concorre a benefícios sociais (Bolsa de Estudo e Alojamento Universitário), e em particular aqueles que se encontram deslocados do seu meio sócio-familiar, ser composta por indivíduos com características específicas, dadas as suas dificuldades a nível económico, social, cultural e psicológico. Assim, os problemas colocados por estes estudantes, aos Serviços de Acção Social, muitas vezes extravasam as questões de ordem económica, e passam por questões de ordem psicossocial. São disso exemplos a adaptação e integração académica, o rendimento escolar, o desajustamento social, entre outros, os quais por sua vez são fruto de um processo de desenvolvimento da personalidade, assim como de experiências vivenciadas pelos estudantes universitários.

O jovem universitário sente necessidade de se autonomizar do ponto de vista económico e social dos circuitos de controlo familiar e mesmo do ponto de vista afectivo tem necessidade de um gradual afastamento dos pais e de uma proximidade entre pares. Neste processo, existe a confrontação de valores e hábitos com a família e a procura ou o ajustamento de outros valores que estejam em conformidade consigo próprio e que lhe permitam sedimentar a autonomia que procura. Este movimento gera situações de incongruência na vivência consigo próprio e na relação com os outros, porque o jovem se vê confrontado com a necessidade de gerir uma série de transformações complexas de ordem pessoal e social, sentindo concomitantemente a necessidade de se “redefinir” e afirmar como pessoa total e singular. Para este processo de identidade contribui a maneira como a pessoa vivencia a imagem que tem de si (*Self real*) e a imagem que gostaria de ter (*Self Ideal*). De acordo com Rogers (1954), a correlação entre o *Self* e o *Self Ideal* corresponde a um indicativo da auto-estima, tendo-se verificado que quanto maior for a discrepância entre estas duas imagens menor será a auto-estima (Rogers, 1954: 74). Paralelamente, o estudante vivencia todo um conjunto de outro tipo de situações de ajustamento social, físico e intelectual com as quais tem de lidar, e assim para gerir os problemas internos ou externos com que se depara vai utilizar um conjunto de estra-

tégias de *coping*, as quais nós consideramos estarem em relação com a auto-estima da pessoa.

Tendo como ponto de partida os vários aspectos referidos e as questões levantadas, procurou-se estruturar no presente estudo segundo três eixos ou questões fundamentais:

- 1- Há diferenças significativas ao nível da “auto-estima” entre os estudantes que procuram ajuda, nos Serviços de Acção Social, e os que não recorrem a estes serviços?
- 2- Há diferenças significativas nas estratégias de *coping* utilizadas, entre os estudantes que procuram ajuda nos Serviços de Acção Social, e os que não recorrem a estes serviços?
- 3- Qual o impacto, para a frequência do ensino superior que a saída de casa tem para estes estudantes, ao nível da sua auto-estima e ao nível das suas estratégias de *coping*?

### Definição da Amostra

A amostra deste estudo é constituída por dois grupos Grupo A e Grupo B subdividindo-se o Grupo A em dois subgrupos independentes que fazem parte da mesma comunidade universitária de estudantes. Assim, temos:

**GRUPO A** – Grupo de alunos que recorrem aos Serviços de Acção Social

Subgrupo A1: Grupo de alunos Não Deslocados do seio familiar

Subgrupo A2: Grupo de alunos Deslocados do seio familiar

**GRUPO B** – Grupo de alunos que não recorrem aos Serviços de Acção Social

## 4. Metodologia

### Instrumentos

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram constituídos por um breve questionário de dados demográficos e duas escalas de avaliação. A primeira escala pretende perceber a discrepância entre o *Self* e o *Self Ideal* e a segunda é uma escala sobre as estratégias de *coping*. A primeira escala, que designamos por Escala da Estima de Si de Rogers, encontra-se subdividida em duas partes, sendo cada uma das partes constituída pelas mesmas 74 afirmações relacionadas com o Conceito de *Self* e *Self Ideal*, relativas à imagem que actualmente cada um tem de si e à imagem que gostaria de ter de si. A segunda escala tem como objectivo perceber como cada um reage quando enfrenta uma situação difícil ou de stress.

A Escala de Estima de Si utilizada foi baseada num estudo apresentado por John M. Buttler e Gerard V. Haigh, no livro de Carl Rogers e Rosalind F. Dymond, “*Psychotherapy and Personality Change*” (1954), da Universidade de Chicago. O instrumento foi traduzido e adaptado tendo em vista a realização deste trabalho de investigação. A segunda escala do Questionário foi construída a partir da escala Estratégias de *Coping* elaborada e desenvolvida pelos autores Sylvie Esparbés, Florence Sordes-Arder e Pierre Tap (1993), do Laboratório Personalization et Changements Sociaux, da Universidade de Toulouse.

### Escala de Estima de Si – EES Rogers

Para melhor compreensão deste instrumento, vamos começar por considerar o princípio básico envolvido no uso operacional do conceito de *Self*. O conceito de *Self*, é definido por Rogers (1954: 55) como um “padrão conceptual estruturado, fluido mas consistente, das características do ‘Eu’ ou do ‘Mim’ que são admissíveis à consciência, conjuntamente com os valores ligados a estes conceitos”. Segundo Rogers, isto implica que várias autopercepções mais simples, que estão relacionadas umas com as outras, coexistem para o mesmo indivíduo. É por isso possível para um indivíduo ordenar estas autopercepções ao longo de uma escala subjectiva contínua, desde o *unlike me* (totalmente em desacordo comigo) até ao *like me* (totalmente de acordo comigo). Assim, o autor explica que, se uma dada característica como a “inteligência” é tida em consideração por um indivíduo para a aplicar a si próprio, esta característica pode ser assumida pelo indivíduo como estando mais (ou menos) de acordo com ele do que outra característica, como por exemplo a “introversão”. O indivíduo pode, então, comparar as duas características e dizer “Eu considero-me mais inteligente do que introvertido. No entanto, sou inteligente e introvertido”. Assim, um pressuposto usado neste trabalho é o de que um indivíduo é capaz de fazer um julgamento sobre as suas autopercepções, e ordená-las de forma contínua (crescente) numa escala subjectiva.

Esta escala subjectiva não produz, no entanto, alguma indicação sobre os valores ligados ao conceito do *Self*. Por exemplo, um indivíduo pode dizer “Eu sou inteligente e sou feliz por isso” ou “ Eu não sou estúpido e sou feliz por isso”. O mesmo indivíduo também pode dizer “eu sou introvertido e infeliz por isso” ou “e eu não sou extrovertido e sou infeliz por isso”. Com o objectivo de estudar este entrecruzamento de métricas foi introduzida, neste instrumento, a noção de *Self Ideal*.

O conceito de *Self Ideal* é definido (1954: 56) como um padrão conceptual estruturado de características e estados emocionais que o indivíduo conscientemente considera como desejáveis (e indesejáveis) para si próprio. O pressuposto é que o indivíduo é capaz de ordenar as suas auto-percepções ao longo de uma escala contínua de valores desde “o que é que eu gostava mais de ser (*What I would most like to be*)” até “o que é que eu gostava menos de ser (*What I would least like to be*)”.

Segundo Rogers, (1954) a discrepância entre a colocação de uma dada característica na escala de conceito do *Self* e a colocação dessa mesma característica na escala de conceito *Self Ideal*, dará uma indicação da auto-estima de um indivíduo. Operacionalmente isto indica não só a maneira como o indivíduo se percebe a si próprio em relação a esta característica, mas também o grau de importância que ele lhe atribui. A discrepância entre o conceito de *Self* e o conceito *Self Ideal* num conjunto alargado de características dará um índice da auto-estima ou auto-valor de um indivíduo (Rogers, 1954).

Ao longo da sua vida e do seu processo de personalização o indivíduo desenvolve a estima por si ou pelo contrário desenvolve sentimentos de desvalorização em relação a si mesmo. A auto-estima é muito importante para a população em estudo na medida em que julgamos que a mesma contribui de modo significativo para o sucesso dos estudantes nas diferentes vertentes, a nível académico, social, do relacionamento interpessoal, etc.

A Escala de Estima de Si (E.E.S.) de Rogers e Dymond (1954) é composta por um universo de afirmações de autoreferência - ao qual se chamou originalmente “SIO Q – Sort”, e que foi desenvolvida por Butler e Haigh para o projecto N° 1 desta referência (1954). Originalmente, estas afirmações estavam impressas em cartões que um indivíduo classificava e distribuía:

- a) Para se descrever a si próprio (*Self Sort*);
- b) Para descrever como gostaria de ser (*Ideal Sort*);

O indivíduo era instruído para colocar cada cartão em uma de nove “pilhas” (identificadas com os números de 0 a 8), colocadas ao longo de um contínuo de *Least like a Most Like* (de «mais parecido comigo» a «menos parecido comigo»). No trabalho original de Rogers e Dymond (1954), a escolha das características, referidas anteriormente foi realizada a partir de uma lista de afirmações de auto-referência (afirmações sobre si próprio tais como «Tenho medo de sexo» ou

«Eu sou ambicioso»). Um conjunto de uma centena dessas afirmações foi retirado aleatoriamente de protocolos terapêuticos disponíveis. Estas foram depois reescritas para clarificação e entregues aos sujeitos do grupo de controlo e do grupo de clientes.

Aos sujeitos era pedido que ordenassem os itens na métrica “*Like me*” a “*Unlike me*” e *Like Ideal* a *Unlike ideal*. O ordenamento das afirmações de auto-referência devia ter uma distribuição normal forçada, com nove “pilhas”, como pode ser visto Quadro 1. O ordenamento devia realizar-se em duas fases:

*Self-sort*<sup>1</sup> – «Ordene estes cartões para se descrever como se vê a si próprio hoje, desde aqueles que são menos parecidos consigo até àqueles que são mais parecidos consigo.»

*Ideal-sort*<sup>2</sup> – «Agora ordene estes cartões para descrever a sua pessoa ideal – a pessoa que mais gostaria de ser no seu íntimo.»

	'Menos parecido comigo'				'Mais parecido comigo'				
Grupo nº	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Nº de Cartões	1	4	11	21	26	21	11	4	1

Quadro 1: Distribuição Normal Forçada de 76 afirmações de auto-referência.

No nosso estudo, o instrumento é composto por 74 afirmações de “autoreferência”, (Rafael 2000), colocadas sob a forma de inquérit. Segundo o qual os inquiridos escolhem um valor numa escala de 1 a 5, desde «Totalmente de acordo comigo» a «Totalmente em desacordo comigo» para cada uma das afirmações. Foi ainda pedido aos inquiridos que respondessem duas vezes ao inquérito. Na primeira, tendo em consideração «A imagem que tenho de mim próprio»; e a segunda, tendo em consideração «a imagem que gostaria de ter de mim». Foram excluídos do estudo os indivíduos que não apresentassem uma distribuição aproximadamente normal na respostas ao inquérito.

A análise dos resultados deste instrumento é feita através da correlação *Self-Sort* e *Ideal-Sort*. Quando os sujeitos apresentam um alto grau de auto-insatisfação, a correlação dos *Sorts* (*Self Sort* e *Ideal sort*) é muito baixa esta correlação aumenta marcadamente quando o inquirido apresenta uma auto-estima mais alta (1954).

1 Esta expressão, significa o preenchimento do inquérito no sentido do *Self Real*.

2 Esta expressão significa o preenchimento do inquérito no sentido do *Self Ideal*.



## **Escala de Estratégias de Coping – ETC Toulouse**

O estudante, face à experiência universitária e às várias dificuldades que sente, utiliza diferentes estratégias no sentido de se “defender” ou de se “adaptar”. No seu percurso académico é-lhe exigido que se adapte a diferentes realidades e que saiba gerir e ultrapassar momentos de angústia, sentimentos de frustração, insucessos, etc.

A Escala Toulosiana de *Coping* que permite perceber como reagem os estudantes quando estão perante uma situação difícil ou stressante, foi desenvolvida por S. Esparbés, *et al* (1993). Esta escala que articula os aspectos ligados ao Comportamento, à Informação e à Emoção, é composta por seis estratégias e três campos que resultam em 18 dimensões.

Os campos de *Coping* são o Comportamental, o Cognitivo e o Afectivo. Na perspectiva dos autores S. Esparbés, *et al* (1993), a articulação destes três campos, conduz a seis estratégias diferentes, designadamente: Focalização, Suporte Social, Evitamento/Retraimento, Conversão, Controle e Recusa ou Rejeição. Da correlação dos três campos com as seis estratégias, teremos dezoito dimensões. O Quadro 2, mostra a estrutura desta escala e ajuda-nos a clarificar melhor as relações entre os seus diferentes elementos.

No questionário para cada um dos três campos cada estratégia é apresentada ao indivíduo em três afirmações, às quais ele deverá responder tendo por base uma escala de 0 a 5 pontos (S. Esparbés *et al*, 1993).

Estratégias	Campos		
	Acção	Informação	Emoção
<b>Focalização</b>	Focalização Activa (+)	Focalização Cognitiva (+)	Focalização Emocional (-)
<b>Suporte Social</b>	Cooperação (+)	Suporte Social (+)	Suporte Social Emocional (+)
<b>Retraimento</b>	Retraimento Social e Comportamental (-)	Retraimento Mental (-)	Adictividade (-)
<b>Conversão</b>	Conversão Comportamental (-)	Aceitação (+)	Conversão pelos valores (-)
<b>Controle</b>	Regulação das actividades (-)	Controle Cognitivo Planificação (+)	Controle Emocional (+)
<b>Recusa</b>	Distracção (+)	Denegação (-)	Alexitimia (-)

Quadro 2: Relação entre os campos e as estratégias de *coping* da qual resultam as dimensões de *coping*; (+) e (-) indicam o carácter positivo ou negativo de cada dimensão.

## **Campos de Coping**

Como já referimos, a Escala Toulosiana de *Coping* é composta por três campos:

- *Campo Comportamental*, (“Acção”), que representa os processos pelos quais o sujeito prepara e gere a acção;
- *Campo Cognitivo*, (“Informação”), segundo o qual o indivíduo trata as informações provenientes do acontecimento, as elabora e as adapta em função da situação;
- *Campo Afectivo*, (“Emoção”) que constitui ao mesmo tempo as reacções emocionais e os sentimentos mais ou menos normais que permitem ao indivíduo legitimar os seus actos e aspirações (F. Sordes-Arder, *et al*, 1993).

## **As Estratégias de Coping**

Focalização: implica concentrar-se sobre o problema e sobre a forma de o resolver (Focalização Activa e Cognitiva) ou, por outro lado, implica uma proliferação de emoções específicas como a agressividade e a culpabilidade (Focalização Emocional).

Suporte Social: é a estratégia que implica um pedido, desejo ou necessidade de ajuda. Em termos cognitivos, e portanto ao nível de conselhos e informações, temos o Suporte Social Informativo; em termos afectivos, tem implícita uma necessidade de escuta, e quanto ao reconhecimento temos o Suporte Social Emocional. O Suporte Social implica, também, a utilização de actos cooperativos como meio de luta contra o *stress* – Cooperação.

Retraimento ou Evitamento: implica uma tendência para se isolar do mundo exterior e para se afastar das outras pessoas (Retraimento Comportamental e Social), esforçar-se por não pensar no problema, refugiar-se no sonho ou no imaginário (Retraimento Mental), ou então adoptar comportamentos de compensação - drogas, medicamentos, comida, tabaco, etc. (Aditividade).

Conversão: implica a mudança ao nível dos comportamentos, das posições cognitivas (aceitação) ou dos valores. Na Conversão Comportamental, trata-se de mudar o comportamento em função do problema; na Aceitação, de aceitar o problema qualquer que ele seja, ou aprender a viver com o problema; na Conversão pelos Valores, trata-se de deixar à confiança em Deus (atitude de fé), onde adoptar uma outra filosofia de vida.

**Controle:** implica o autocontrole da situação, a coordenação dos comportamentos ou actividades e a contenção das emoções. **Regulação das Acções:** resistir ao impulso de fazer juízos irreflectidos e de tomar decisões precipitadas, ter tempo para agir. **Controle Cognitivo e Planificação:** traçar objectivos, fazer um plano, tratar o problema de forma abstrata e lógica (intelectualização). **Controlo Emocional:** não entrar em pânico, não mostrar aos outros as emoções que se vivenciam.

**Recusa:** significa que o sujeito age como se o problema não existisse; distrai-se fazendo qualquer coisa mais agradável, ou então, tem dificuldades em descrever as suas emoções e sentimentos. **Dimensões:** Denegação, Distracção e Alexitimia, respectivamente.

### **Coping Positivo e Coping Negativo**

A Escala Toulousiana de *Coping*, instrumento utilizado neste estudo, permite-nos ainda definir e encontrar um total de *coping* positivo e *coping* negativo. O *coping* positivo, representa a soma das dimensões positivas utilizadas, enquanto que o *coping* negativo representa a soma das dimensões negativas. Segundo os autores da escala, com um *coping* positivo irá acentuar-se o aspecto adaptativo, enquanto que um *coping* negativo acentuará o aspecto defensivo (S. Esparbés *et al*, 1993: 99). De acordo com os autores, podemos fazer três afirmações:

- 1 – O *coping* positivo associa os aspectos cognitivos ao Suporte Social (cooperação, ajuda informativa e apoio afectivo) e ainda a Focalização Activa e o Controle Emocional;
- 2 – O *coping* negativo implica uma articulação das estratégias de Retraimento e da Recusa, e organiza-se em torno da Denegação, do Retraimento mental e da Alexitimia (dificuldades em gerir as suas próprias emoções);
- 3 – Determinadas dimensões, em particular a Conversão Comportamental, a Conversão pelos Valores, a Distracção e Aceitação são consideradas de forma mais ambivalente e servem de mediadores entre os modelos positivo e negativo de *Coping*. Por exemplo, a Aceitação da situação é considerada positiva se ligada com o Controle Emocional e considerada negativa se está associada à resignação. A Conversão (mudança de comportamento e ou de valores) é entendida como positiva se ela é o resultado do esforço para resolver o problema, e é negativa

quando se “prende” com um carácter emocional (culpabilidade e agressividade).

### **5. Resultados Obtidos**

Com o objectivo de averiguar se existem diferenças significativas entre os resultados obtidos nos dois Grupos e Subgrupos alvo, após a aplicação das Escalas procedemos, à comparação das médias dos scores observados em ambos os Grupos e Subgrupos, (Grupos A e B e Subgrupos A1 e A2), utilizando o Teste de t-Student (amostras independentes) para a Escala de Estima de Si (E.E.S.) e o Teste Mann-Witney para a Escala de *Coping* (E.T.C.). Realizámos testes intra-escalas e entre escalas recorrendo à correlação dos resultados obtidos.

No sentido de facilitar uma leitura mais compreensiva dos resultados obtidos, começaremos por apresentar os resultados referentes à Escala de Estima de Si de Rogers, para os dois Grupos A e B. Seguem-se os resultados respeitantes à Escala Toulousiana de *Coping* e dos totais encontrados para o *coping* positivo, negativo e global. Procedimento análogo é usado para os resultados obtidos nos Subgrupos A1 e A2. Finalmente, apresentamos uma breve análise da influência dos totais positivo e negativo do *coping* na construção dos resultados da Escala de Estima de Si de Rogers.

### **Leitura comparativa dos Grupos A e B** **Escala de Estima de Si de Rogers**

De acordo com os resultados obtidos, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o Grupo A e o Grupo B.

t	Teste t		Media	
	GI	Sig	Grupo A	Grupo B
1,867	98	0,065	0,7169	0,6251

Quadro 3: Comparação das médias dos índices de auto-estima dos Grupos A e B

No Quadro 3, verifica-se que o valor obtido para o Grupo A (0,7169) é superior ao obtido para o Grupo B (0,6215), isto indica-nos que o grupo de alunos que recorre aos Serviços de Acção Social apresenta um índice mais elevado de auto-estima<sup>3</sup> do que o grupo de alunos que não recorre a estes serviços.

Um aspecto que nos parece merecer destaque em relação aos resultados obtidos para o Grupo B é o de que estes alunos não recorrem aos Serviços de Acção Social porque não sentem dificuldades a nível económico, o que não significa que não tenham dificuldades

<sup>3</sup> Rogers considera que quanto menor for a discordância entre o *Self* e o *Self Ideal* maior seria a auto-estima (Rogers, 1954)

de ordem psicossocial e designadamente a nível da Estima de Si.

Não podemos deixar de fazer uma comparação entre os índices de auto-estima por nós obtidos e os obtidos por Rogers (1954). O autor, no seu trabalho considera um valor de  $r = 0,66$ , como valor razoável para a correlação do *self real e do self ideal* para o seu grupo de controle. Podemos verificar que no nosso grupo de controle (Grupo B), obtivemos um valor muito próximo deste ( $r = 0,63$ ). De referir que esta escala foi aplicada numa sociedade diferente da portuguesa, pois a experiência decorreu na sociedade norte americana em 1954. No entanto, não nos parece que haja problemas de aferição ao ser aplicada à sociedade portuguesa, pois os resultados obtidos estão muito próximos dos obtidos no trabalho desenvolvido por Rogers (1954).

### Escala Toulousiana de Coping

Os resultados obtidos mostram-nos que efectivamente existem algumas diferenças estatisticamente significativas ao nível das estratégias de Focalização, Retraimento/Inibição e Recusa.

No Quadro 4, apresentam-se os resultados da correlação de Spearman entre as estratégias para cada um dos grupos em análise.

Estratégia de Coping	Grupo	Campo de Coping		
		Comportamental (Acção)	Cognitiva (Informação)	Afectiva (Emoção)
Focalização	A	0,38**	0,43**	0,55**
	B	0,44**	0,63**	0,48**
Suporte Social	A	0,47**	0,58**	0,48**
	B	0,55**	0,7**	0,43**
Retraimento	A	0,65**	0,59**	0,64**
	B	0,19	0,18	0,35*
Conversão	A	0,59**	0,53**	0,51**
	B	0,62**	0,43**	0,52**
Controle	A	0,50**	0,54**	0,42**
	B	0,45**	0,41**	0,43**
Recusa	A	0,63**	0,59**	0,52**
	B	0,27	0,29*	0,47**

Nota: \*\* a correlação é significativa a 0,01; \* a correlação é significativa a 0,05

Quadro 4: Correlação de Spearman entre as estratégias para cada um dos grupos

Os valores encontrados para estas estratégias e respectivas dimensões revelam-nos essencialmente que:

- Estratégia de Focalização: Os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo

A), quando são confrontados com um problema, procuram menos frequentemente fazer face ao problema tornando-se mais condicionados pelas emoções;

- Estratégia de Retraimento ou Inibição: Os alunos do Grupo A apresentam uma maior tendência para se isolarem do mundo exterior e para se afastarem das outras pessoas. No entanto, adoptam menos comportamentos de compensação (recurso à utilização de drogas, medicamentos, comida, tabaco, etc.) ou de refúgio no sonho e no imaginário, no intuito de a todo o custo não pensarem no problema, do que os alunos do Grupo B que utilizam mais comportamentos de compensação;
- Estratégia de Recusa: Verifica-se que os estudantes do Grupo A privilegiam fazer coisas mais agradáveis, irem ao cinema, verem televisão, saírem com os amigos e desenvolverem outras actividades para se distraírem. Por sua vez, é na Alexitimia, dentro da estratégia de Recusa, que se situam a maior parte dos estudantes que não recorrem) aos Serviços de Acção Social (Grupo B);
- Na estratégia de Suporte Social: Observa-se uma inversão da tendência e do comportamento dos estudantes dos dois grupos, o Suporte Social é a única estratégia que surge ligeiramente mais utilizada pelos estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social do que por aqueles que não recorrem. No entanto, será de sublinhar a grande importância que ambos os grupos dão à necessidade de recorrer a um apoio e aconselhamento técnico, no sentido de terem uma ajuda para a compreensão do problema que vivenciam e na melhor forma de o enfrentar. Importa ainda realçar que os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social revelam uma maior necessidade de serem “ouvidos” bem como de atenção do ponto de vista afectivo, sendo portanto mais notória, a sua necessidade de escuta e de reconhecimento do que nos estudantes que não recorrem aos Serviços de Acção Social.

### Leitura Comparativa dos Subgrupos A1 e A2 Escala de Estima de Si de Rogers

De acordo com os resultados obtidos, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o Subgrupo A1 e o Subgrupo A2.



Teste t			Media	
T	Gl	sig	Subgrupo A1	Subgrupo A2
1,249	92	0,215	0,7298	0,6771

Quadro 5: Comparação das médias dos índices de auto-estima dos Subgrupos A1 e A2

Pelo Quadro 5, apesar de o resultado não ser estatisticamente significativo, verificamos que as médias do índice de auto-estima são substancialmente diferentes: 0,7298 para o Subgrupo A1 e 0,6771 para o Subgrupo A2. No sentido de explicar os resultados obtidos constatamos que o Subgrupo A1 (não deslocados) é maioritariamente constituído por alunos que vivem em casa dos pais e que estes apresentam um índice médio de auto-estima de 0,7276. Por outro lado, o Subgrupo A2 (deslocados) é constituído na sua maioria por alunos que vivem em quarto alugado com um índice médio de auto-estima de 0,669 e por alunos que vivem em residência universitária que apresentam um índice médio de auto-estima de 0,7291. O facto de os alunos que vivem em residência universitária apresentarem um índice médio de auto-estima muito semelhante ao daqueles que vivem em casa dos pais e que nunca abandonaram o meio familiar de origem para frequentar o ensino superior faz-nos pensar que a residência universitária, pelas suas características próprias de socialização, de partilha de espaço e utensílios e do acompanhamento dos Técnicos e funcionários dos Serviços de Acção Social (em entrevistas e reuniões), compensa ao nível da auto-estima a ausência do ambiente social e familiar de origem.

### **Escala Toulousiana de Coping Estratégias de Coping**

Em relação às estratégias de *coping* adoptadas pelos estudantes dos Subgrupo A1 e A2, pela leitura dos Quadros 6 e 7 destacaremos a análise ao nível da utilização das Estratégias de Suporte Social, de Controle e de Recusa.

Estratégia	Média do Subgrupo A1	Média do Subgrupo A2	U de Mann-Witney	Sig.	Resultado
<b>Focalização</b>	31,34	31,20	1040,5	0,891	A2≅A1
<b>Suporte Social</b>	34,43	31,58	784,5	0,032	A2<A1*
<b>Retraimento</b>	18,98	18,54	921	0,283	A2≅A1
<b>Conversão</b>	28,76	28,36	1000	0,650	A2≅A1
<b>Controle</b>	29,76	29,69	1047,0	0,931	A2≅A1
<b>Recusa</b>	22,28	21,32	861,5	0,124	A2<A1

Nota: \* Resultados estatisticamente significativos (com sig. <0,05)

Quadro 6: Médias das estratégias de *coping* usadas pelos Subgrupos A1 e A2

Estratégia	Grupo	Campo		
		Comportamental	Cognitivo	Afectivo
<b>Focalização</b>	<b>A1</b>	0,347*	0,601**	0,512**
	<b>A2</b>	0,239	0,565**	0,461**
<b>Suporte Social</b>	<b>A1</b>	0,583**	0,752**	0,513**
	<b>A2</b>	0,225	0,564**	0,400**
<b>Retraimento</b>	<b>A1</b>	0,501**	0,242	0,431**
	<b>A2</b>	0,528**	0,068	0,277
<b>Conversão</b>	<b>A1</b>	0,646**	0,556**	0,655**
	<b>A2</b>	0,577**	0,658**	0,532**
<b>Controle</b>	<b>A1</b>	0,676**	0,475**	0,581**
	<b>A2</b>	0,445**	0,597**	0,441**
<b>Recusa</b>	<b>A1</b>	0,453**	0,296*	0,249
	<b>A2</b>	0,512**	0,342*	0,361*

Nota: \*\* a correlação é significativa a 0,01; \* a correlação é significativa a 0,05

Quadro 7: Correlação de Spearman entre as estratégias e campos de *coping*, para cada um dos subgrupos (A1 e A2).

Apenas a estratégia Suporte Social apresenta uma diferença significativa (com sig = 0,032) entre a média do Sub-Grupo A1 (34,43) e do Sub-Grupo A2 (31,58), o que, na nossa perspectiva se deve ao facto de o Subgrupo A1 ser constituído por estudantes não deslocados enquanto que o Subgrupo A2, é composto por estudantes deslocados do seu meio social e familiar de origem.

A utilização da estratégia de Suporte Social é a única que, se distingue claramente para os Subgrupos A1 e A2. Esta estratégia é também a mais usada por qualquer dos Subgrupos, pois o seu *score* médio é o maior de todas as estratégias. A construção desta estratégia também se faz de forma diferenciada para os dois Subgrupos. No Subgrupo A1 (estudantes não deslocados) a dimensão Suporte Social Informativo é a que tem mais influência, seguida da cooperação e do Suporte Social Emotivo. Em relação ao Subgrupo A2, podemos observar que também é o Suporte Social Informativo que apresenta uma maior correlação com a estratégia de suporte social. Depois aparece o suporte social emocional e finalmente a cooperação com uma correlação de 0,225 que não chega a ser significativa. Este último valor, parece-nos ser um indicador claro do afastamento dos elementos deste Subgrupo em relação ao agregado familiar e ao seu meio social de origem,

A estratégia de Controle é, em média, estatisticamente tão usada pelo Subgrupo A1 (média=29,76) como pelo Subgrupo A2 (média=29,69). Em relação à forma como é utilizada em termos de campos de *coping*, regista-se que no Subgrupo A1, o Controle Cognitivo e Planificação é a dimensão menos usa-

da ( $\text{corr}=0,475$ ) enquanto que no Subgrupo A2 esta dimensão é a mais usada ( $\text{corr}=0,597$ ). Para esta diferença, julgamos que contribuirá, o amadurecimento e desenvolvimento ao nível da autonomia por parte dos estudantes que vão estudar para longe de casa e que por isso se vêem confrontados com a necessidade de planificar a sua vida e as suas actividades de gestão do dia-a-dia, ao contrário dos que se mantêm inseridos no seio familiar, que continuam a contar com a família para a realização dessa planificação. No Subgrupo A1, aparecem depois, por ordem crescente, o Controlo Emocional ( $\text{corr}=0,581$ ) e, como dimensão mais usada, a Regulação das Actividades. Isto parece indicar que apesar de estes alunos não planificarem a sua vida eles passam a regulá-la, na medida em que, com a entrada na universidade, adquirem uma certa autonomia em relação à família. No Subgrupo A2, por ordem decrescente, aparecem a Regulação de Acções ou seja a autonomia é completa pois planificam e regulam as suas actividades e, por último, o Controlo Emocional.

A estratégia de Recusa é uma das menos utilizadas em qualquer um dos Subgrupos a par do Retraimento, com uma média de 22,28 para o Subgrupo A1 e de 21,32 para o Subgrupo A2. No entanto, estes valores não são estatisticamente diferentes. Apesar de ser pouco usada nos dois Subgrupos, quando analisamos a forma como os campos de *coping* a influenciam, não podemos deixar de notar que a dimensão Distracção é bastante usada, mesmo em relação às dimensões dos outros campos, com um valor de correlação de 0,453 para o Subgrupo A1 e de 0,512 para o A2 talvez seja o efeito da *mo-vida* académica.

### Totais de Coping

De seguida, vamos analisar o comportamento dos Subgrupos em estudo (A1 e A2) em relação aos totais. Consideramos como totais, o total positivo, o total negativo e o total global. Aproveitamos para lembrar que os totais positivo e negativo de *coping* estão ligados à adaptação/desadaptação social, acentuando-se no total positivo o aspecto adaptativo e no total negativo o aspecto defensivo. Relativamente ao total este global permite-nos ter uma ideia da maior ou menor utilização de estratégias de *coping* independentemente de estas serem positivas ou negativas.

No Quadro 8, apresentam-se as médias e significância da sua diferença para os totais nos grupos A1 e A2 .

Totais de Coping	Média do Subgrupo A1	Média do Subgrupo A2	U de Mann-Witney	Sig.	Resultado
Total Positivo	101,46	98,24	912,5	0,255	A2<A1
Total Negativo	64,11	62,48	938	0,348	A2<A1
Total Global	165,57	160,72	856	0,114	A2<A1

Quadro 8: Comparação das médias dos totais de *coping* dos Subgrupos A1 e A2.

A primeira observação que podemos fazer em relação ao Quadro 8 é que, em média, o total positivo é superior ao negativo, ou seja, quer os estudantes do Subgrupo A1 quer os do Subgrupo A2 utilizam *mais* as dimensões de *coping positivas* (adaptativas) do que as *negativas* (defensivas).

A segunda observação é que, apesar de existirem diferenças nos totais dos Subgrupos A1 e A2, elas não são estatisticamente significativas. No entanto, podemos observar, pela leitura do Quadro, que a construção do total positivo e do negativo se apresenta tendo por base estratégias diferentes. Assim, registam-se quatro estratégias que contribuem significativamente para o total positivo: a Focalização, o Suporte Social, a Conversão e o Controlo. Para o total negativo, contribuem significativamente para a sua construção, o Retraimento, a Conversão, o Controlo e a Recusa.

### Análise Comparativa entre Escala de Estima de Si e a Escala de Coping

Para terminar esta análise, e porque nos parece pertinente averiguar de uma forma exploratória se existe alguma relação entre a Escala de Estima de Si de Rogers e a Escala Toulousiana de *Coping*, fomos comparar os resultados das duas escalas para os Subgrupos A1 e A2.

Começámos por focalizar a nossa análise nos totais do *coping* positivo e negativo e tentar perceber se os estudantes dos Subgrupos em estudo com maior concordância entre o *Self* e o *Self Ideal* e, consequentemente, com um maior índice de auto-estima, utilizam mais as estratégias positivas, em comparação com os que apresentam menor índice de auto-estima e, por isso, utilizam mais as estratégias negativas.

Para operacionalizar este breve estudo exploratório, convertimos o resultado da Escala Estima de Si de Rogers para uma escala ordinal e depois correlacionamo-la, usando a correlação não-paramétrica de Spearman, com os totais positivos e negativos da Escala Toulousiana de *Coping*. No Quadro 9, podemos verificar os resultados desta correlação.

	Total de Coping		
	Subgrupo	Positivo	Negativo
Índice de auto-estima	A1	0,102	-0,235
	A2	0,358*	-0,433**

Nota: \*\* a correlação é significativa a 0,01\* a correlação é significate a 0,05

Quadro 9: Correlação de Spearman entre os índices de auto-estima e os totais de *coping* positivos e negativos.

Pela leitura do Quadro 10, podemos verificar que, no Subgrupo A2 (deslocados), o total positivo de *coping* tem uma boa correlação (0,358) com o índice de auto-estima, o que nos permite afirmar que quando a auto estima aumenta então também aumenta a utilização de dimensões de *coping* positivas. Por outro lado, podemos verificar, de forma ainda mais significativa, que quando a auto-estima aumenta a utilização de dimensões de *coping* negativas diminui; isto verifica-se pela significativa correlação negativa obtida (-0,433). Para o Subgrupo A1 (não deslocados), apesar de os seus valores não serem significativos, a correlação da auto-estima com o total positivo é de sinal positivo e com o total negativo é de sinal negativo, como no caso anterior. Isto significa que quando aumenta o índice de auto-estima também aumenta a utilização do *coping* positivo, e quando diminui o índice de auto-estima aumenta a utilização do *coping* negativo. No entanto, a influência do *coping* positivo e negativo na construção da auto-estima é muito ténue.

Globalmente, os resultados encontrados permitem-nos afirmar que quando a auto estima aumenta então também aumenta a utilização de dimensões de *coping* positivas. Por outro lado, podemos verificar, de forma ainda mais significativa, que quando a auto-estima aumenta a utilização de dimensões de *coping* negativas diminui; isto verifica-se pela significativa correlação negativa obtida (-0,433).

## 6. Conclusão

Operacionalizámos o nosso estudo formulando três questões:

*1 - Há diferenças significativas ao nível da discrepância entre o Self e o Self ideal, que nos dá um índice de auto-estima, entre os estudantes que procuram ajuda nos Serviços de Acção Social (Grupo A) e os que não recorrem a estes serviços (Grupo B)?*

Após a análise dos dados verificamos que, para um nível de significância de 5%, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No entanto, de acordo com os resultados obtidos, a

média do Grupo A (0,7169) é superior à do Grupo B (0,6251), facto que é contrário ao que seria de esperar. Uma das razões que podemos apontar como possível justificação para estes resultados surpreendentes é talvez o facto de os sujeitos do Grupo A terem, na sua maioria, respondido ao questionário num momento de entrevista para a candidatura a benefícios sociais e, portanto, muito próximo do momento em que se estabeleceu uma Relação de Ajuda com as Assistentes Sociais, daí que as suas respostas sejam mais no sentido do *Self ideal*.

Outra questão, que nos parece importante realçar, é o contributo significativo para os valores obtidos no Grupo A (estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social), por parte dos alunos que se encontram em casa dos pais e em residência universitária, os quais apresentam um índice de auto-estima bastante mais elevado do que os restantes estudantes.

Parece-nos igualmente pertinente referir que os resultados obtidos para o Grupo B podem ser um indicador de que o facto de os estudantes não recorrerem aos Serviços de Acção Social e não solicitarem ajuda porque não têm dificuldades económicas (apoios para que estão essencialmente vocacionados os Serviços de Acção Social) não significa que não tenham dificuldades de ordem psicossocial e nomeadamente ao nível da estima de si.

*2 - Há diferenças significativas nas estratégias de coping utilizadas, entre estudantes que procuram ajuda, nos Serviços de Acção Social, e os que não recorrem a estes serviços?*

Para respondermos a esta questão, fizemos uma análise dos diferentes Campos, Estratégias e Dimensões que a Escala Toulousiana de *Coping* permite avaliar.

Os resultados obtidos sugerem que efectivamente existem algumas diferenças estatisticamente significativas ao nível das estratégias de *coping* entre o grupo de estudantes que recorre aos apoios dos Serviços de Acção Social (Grupo A) e os que não recorrem a estes serviços (Grupo B).

Estas diferenças apresentam-se significativas apenas para as Estratégias de Focalização, Retraimento e Recusa, verificando-se ainda que, para o Suporte Social, o Grupo A recorre mais do que o Grupo B, o que é manifestamente uma tendência inversa ao comportamento dos grupos para todas as outras estratégias.

Os valores encontrados para estas estratégias e respectivas dimensões revela-nos essencialmente que:

- Os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo A) quando confrontados com um problema, no que se refere à estratégia de Focalização, procuram menos frequentemente fazer face ao problema tornando-se mais condicionados pelas emoções, manifestando sentimentos de agressividade e de irritação nas suas relações com os outros, ou ainda, desenvolvendo um sentimento de culpabilidade. Por outro lado, os estudantes que não recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo B) procuram mais analisar a situação, usar as experiências passadas e encontrar a melhor solução para o problema;
- O comportamento dos estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo A) perante uma situação difícil, ao nível da estratégia de Retraimento, é muito diferente dos que não recorrem (Grupo B). Os primeiros apresentam uma maior tendência para se isolarem do mundo exterior e para se afastarem das outras pessoas no entanto, adoptam menos comportamentos de compensação (recurso à utilização de drogas, medicamentos, comida, tabaco, etc.), ou de refúgio no sonho e no imaginário, com a preocupação de a todo o custo não pensarem no problema. O contrário se observa nos estudantes que não recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo B), os quais como forma de reagirem a uma situação difícil ou de *stress*, procuram a compensação, através da ingestão de comida, para diminuir a angústia fumam droga ou tabaco ou, ainda, num esforço de esquecer, os seus problemas utilizam os medicamentos. Em contrapartida, para este grupo de estudantes, o afastamento em relação aos outros ou o esforço para não pensarem no problema constituem as dimensões a que menos frequentemente recorrem quando se encontram perante uma situação problemática para si;
- Os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo A), privilegiam o facto de fazerem coisas mais agradáveis, irem ao cinema, verem televisão, saíem com os amigos e desenvolverem outras actividades para se distraírem. Assim, a Distracção constitui para estes estudantes a dimensão mais utilizada dentro da estratégia de Recusa (a qual significa que o sujeito age como se o problema não existisse e procura distrair-se fazendo qualquer coisa mais agradável). Por sua vez, é na Alexitimia,

dentro da estratégia de Recusa (a qual significa que o indivíduo não consegue descrever os seus sentimentos nem emoções) que se situam a maior parte dos estudantes que não recorrem aos Serviços de Acção Social (Grupo B).

- Na estratégia de Suporte Social, observa-se uma inversão da tendência e do comportamento dos estudantes dos dois grupos, relativamente a todas as outras estratégias, pois o Suporte Social é a única estratégia que surge ligeiramente mais utilizada pelos estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social do que pelos que não recorrem. No entanto, será de sublinhar a grande importância que ambos os grupos dão à necessidade de recorrer a um apoio e aconselhamento técnico, no sentido de terem uma ajuda para a compreensão do problema que vivenciam e a melhor forma de o enfrentarem. O Suporte Social implica, também, a utilização de actos cooperativos, como meio de “luta” contra o *stress*. Importa ainda realçar que os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social revelam uma maior necessidade de serem “ouvidos” e de atenção do ponto de vista afectivo, sendo portanto mais notória a sua necessidade de escuta e de reconhecimento do que nos estudantes que não recorrem aos Serviços de Acção Social. Estes últimos situam-se mais frequentemente na dimensão Cooperação como forma de enfrentarem uma situação difícil.

*3 - Qual o impacto, para a frequência do ensino superior, que a saída de casa tem para os estudantes que recorrem aos Serviços de Acção Social, ao nível da sua auto-estima e ao nível das suas estratégias de coping?*

Em relação à terceira questão, procurámos responder baseando-nos numa análise dos dois Subgrupos (A1 e A2). Em relação ao índice de auto-estima dos estudantes não deslocados e deslocados (A1 e A2), verificámos que apesar de, em média, serem diferentes, essa diferença não é estatisticamente significativa. Verificamos, também que essa diferença, para além de estar relacionada com o facto de os estudantes estarem deslocados do seu meio sócio-familiar, tem igualmente a ver com as condições do seu alojamento universitário. Surpreendentemente, os resultados observados ao nível da auto-estima mostram-nos que os estudantes deslocados que se encontram alojados em residência universitária apresentam índices de auto-estima



muito superiores aos alunos deslocados que residem em “quarto alugado”. Além disso, o índice de auto-estima dos que residem em residência universitária é muito semelhante ao dos alunos não deslocados que residem em casa dos pais. O facto de os alunos que vivem em residência universitária apresentarem um índice médio de auto-estima muito semelhante aos que vivem em casa dos pais e que nunca abandonaram o meio familiar de origem para frequentarem o ensino superior faz-nos pensar que a residência universitária, pelas suas características próprias de socialização, partilha de espaço e acompanhamento dos técnicos dos serviços de Acção Social, lhes proporcionará um ambiente “familiar e social” compensador da ausência do ambiente familiar e social de origem.

No que diz respeito às estratégias de *coping* adoptadas pelos estudantes não deslocados (Subgrupo A1) e deslocados (Subgrupo A2), não foram encontradas diferenças significativas, em termos de média de utilização, excepto na estratégia de Suporte Social, que apresenta um resultado médio muito superior nos alunos não deslocados, o que nos parece justificável pela permanência destes estudantes junto do seu agregado familiar e meio social de origem.

Em relação ao modo como esta estratégia é adoptada em função dos campos de *coping*, verificou-se que a principal diferença se encontra no campo comportamental (Acção), ou seja, na dimensão Cooperação que é muito mais influente no global das estratégias nos estudantes não deslocados (A1) do que nos deslocados (A2). Isto parece-nos ser uma manifestação da inserção social, bem alicerçada dos estudantes que permanecem junto do seu meio social e familiar de origem. Daí que estes estudantes, dado que não se desligaram do seu agregado familiar nem do seu grupo de pares e amigos, desenvolvem e dedicam-se mais às actividades colectivas, em cooperação com os outros, enquanto que para os estudantes deslocados esta dimensão de Suporte Social é muito pouco influente na sua forma de agir, e o mesmo se passa em relação ao recurso aos amigos para acalmar a ansiedade.

Ainda sobre a estratégia de Suporte Social, parece-nos importante salientar que os estudantes que estão inseridos na família procuram muito os conselhos e procuram discutir o problema com seus pais e com outros adultos, enquanto que os estudantes que se encontram deslocados da família recorrem mais ao aconselhamento técnico e ao pedido de ajuda a profissionais.

Relativamente à estratégia de Retraimento, não podemos deixar de constatar o seguinte facto: quando olhamos para a influência que os três campos (com-

portamental, cognitivo e afectivo) exercem sobre esta estratégia, verificamos que no Campo Afectivo -que se operacionaliza para esta estratégia pela dimensão aditividade - os estudantes não deslocados (A1) apresentam uma maior tendência para procurarem a compensação e sentirem-se melhor através da ingestão de comida, fumando droga ou tabaco, ou ainda através dos medicamentos, do que os estudantes deslocados do seu meio familiar (A2). O comportamento destes estudantes, deslocados da família, perante uma situação difícil, ao nível da estratégia de Retraimento, apresenta uma maior tendência para se isolarem do mundo exterior e para se afastarem das outras pessoas, do que para adoptar comportamentos de compensação.

Pela análise dos resultados, verificamos ainda que existe uma relação entre o índice de auto-estima, avaliado pela Escala de Estima de Si de Rogers, e os totais positivos e negativos de *coping* da Escala Toulousiana de *Coping*. Quando os alunos apresentam um total de *coping* positivo mais elevado, tendencialmente também apresentam um elevado índice de auto-estima; quando apresentam um total de *coping* negativo elevado, tendencialmente diminui o índice de auto-estima. Esta relação é extremamente forte para o caso dos alunos deslocados e muito ténue para os alunos não deslocados. Assim, a forte relação obtida entre os índices de auto-estima e os totais positivos e negativos de *coping*, para os alunos deslocados do seu meio familiar e social, poderá ser uma manifestação de que o índice de auto-estima nestes estará relacionado com o processo de desenvolvimento pessoal e de autonomia a que estão sujeitos, e ao qual têm de responder, quando ingressam na universidade e num novo ambiente académico, social e cultural.

De acordo com os resultados obtidos, os estudantes que apresentam uma maior congruência entre o *Self* e o *Self ideal* utilizam mais estratégias positivas e de carácter adaptativo, enquanto que os que apresentam uma maior incongruência entre o *Self* e o *Self ideal* têm tendência a utilizar mais estratégias negativas e de carácter mais defensivo. Isto remete-nos para a questão da tendência actualizante que de acordo com Rogers, existe potencialmente em todos os seres humanos, e é inerente ao desenvolvimento e vida do indivíduo. Para Rogers, é muito importante a congruência entre o *Self* e o *Self ideal* no sentido, do ajustamento psicossocial, pois, segundo o autor, a congruência constitui uma condição fundamental para o ajustamento como pessoa. Se as pessoas vivenciam um sentimento de incongruência, isso leva-as a estados de angústia e de sofrimento, pelo que quando a pessoa está em desa-



cordo interno (incongruente) o seu desenvolvimento como pessoa está condicionado.

Neste sentido, uma das formas de se conseguir fazer diminuir esta assimetria entre o *Self* e o *Self ideal* é proporcionar às pessoas a possibilidade de entrar num processo de Relação de Ajuda, e daí a importância e a necessidade de um “espaço” de apoio psicossocial dirigido aos estudantes da Universidade do Algarve, onde se estabeleça uma Relação de Ajuda de âmbito do *Counselling*, em que o técnico - integrando atitudes de Compreensão Empática, Aceitação Incondicional Positiva e numa Perspectiva Não directiva - permita que aqueles que procuram a ajuda encontrem as condições necessárias, para o seu crescimento enquanto pessoas autónomas.

Assim, este espaço de apoio para os estudantes que sintam dificuldades de ordem psicossocial poderá desempenhar um papel muito importante, na medida em que ao serem criadas as condições facilitadoras e de aceitação se irá “provocar” no outro uma diminuição da incongruência entre o *Self* e o *Self ideal*, alterando positivamente a percepção que a pessoa tem de si própria, proporcionando-lhe a integração dos aspectos que considera negativos; assim esta poderá aumentar a sua auto-estima e passará a utilizar mais estratégias de carácter positivo e adaptativo do que de carácter negativo e defensivo.

## Referências Bibliográficas

- Ander-Egg, E. (1995). *Introdução ao Trabalho Social*. Petrópolis: Vozes.
- Dias, G. (1994/95). Psicoterapia Breve Estudo com Estudantes Universitários: Alguns Resultados Exploratórios Junto de uma População Portuguesa. In *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, pp. 67-77.
- Esparbès, S., Sordes-Ader, F., Tap, P. (1993). *Présentation de l'échelle de Coping*. Saint Cricq: Laboratoire "Personnalisation et Changements Sociaux".
- Hipólito, J., Campiche, C., Hippolyte, J. (1992): *A Comunidade como Centro*. Lisboa: Gulbenkian.
- Hipólito, J. (s.d.). *A Propósito da Reformulação - O papel da Reformulação no pensamento de Carl Rogers*\_(cap. IV). In Manual de Terapia Centrada no Cliente.
- Jesus Pereira, A. (s.d.). Estudo das Estratégias de Coping Utilizadas pelos Professores. In *APPORT*. Évora: Universidade de Évora.
- Nunes, M. O. (1994/95). *Communautés Thérapeutiques Charismatiques et Personnalisation*. (DEA). Toulouse: Université Toulouse le Mirail.
- Nunes, M. O. (1997). *Valores e Reorganização do Self - Estudo exploratório realizado numa comunidade terapêutica carismática de toxicodependentes* (Dissertação de Mestrado). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Nunes, M. O. (1999). Uma Abordagem Sobre a Relação de Ajuda. In *A Pessoa Como Centro - Revista de Estudos Rogerianos*, 3.
- Rafael, G. (2000). *A Relação de Ajuda e a Acção Social : Uma Abordagem Rogeriana Estudo sobre a auto-estima e as estratégias de coping realizado com estudantes da Universidade do Algarve*. Dissertação de Pós-Graduação. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Rogers, C. (1974). *Terapia Centrada no Paciente*, São Paulo: Moraes Editores.
- Rogers, C. (1983). *Um Jeito de Ser*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. (1979a). *Psicoterapia e Consulta Psicológica*. Lisboa: Moraes Editores (2ª ed.).
- Rogers, C. (1985). *La Relation D'Aide en la Psychothérapie*. Paris: Les Editions ESF.
- Rogers, C., Dymond, R. (1954). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sordes-Ader, F., Fsian H., Esparbès, S. & Tap, P. (1996): *Stratégies de Coping et Désirable Sociale*. In *Aprendizagem e Desenvolvimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Tap, P. (1996). *A Sociedade Pigmalião - Integração Social e Realização da Pessoa*. Lisboa: Instituto Piaget.