



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Papel das Estruturas Relacionais e da Resiliência no Ajustamento Psicológico em Estudantes Universitários

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**

Joana Catarina Barreiros Rodrigues

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

OUTUBRO 2016



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Papel das Estruturas Relacionais e da Resiliência no Ajustamento Psicológico em Estudantes Universitários

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**

Joana Catarina Barreiros Rodrigues

Sob a Orientação da Prof.^a Doutora **Berta Maria
Marinho Rodrigues Maia**

Agradecimentos

A realização deste trabalho permitiu adquirir um conjunto de aprendizagens e conhecimentos, porém tudo isto não seria possível sem o apoio e a compreensão de algumas pessoas que sempre acreditaram e ajudaram na realização do mesmo.

Assim, em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha orientadora, **Prof.^a Doutora Berta Rodrigues Maia**, pelo excelente acompanhamento, disponibilidade, incentivo, apoio e ensinamentos prestados em todos os momentos deste percurso educativo.

A todos os **alunos e docentes** da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais pela colaboração e disponibilidade prestada no presente estudo.

Aos meus pais, **Maria Fernanda Barreiros e Diamantino Freitas Rodrigues**, pela confiança que depositaram em mim e por possibilitarem que tudo isto fosse possível.

Ao **Henrique Fernandes**, por todo o apoio prestado nos bons e maus momentos e por sempre ter acreditado em mim.

Resumo

Dada a escassez de estudos acerca do presente tema, o objetivo desta investigação é analisar o papel preditivo das estruturas relacionais e da resiliência na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress em estudantes universitários. Para este fim, contamos com uma amostra de 246 participantes de ambos os sexos, com uma idade média de 21.72 anos, distribuídos por diferentes cursos da Universidade Católica Portuguesa do Centro Regional de Braga que preencheram o *Questionário das Experiências nas Relações Próximas-Estruturas Relacionais (ECR-RS; Moreira, Martins, Gouveira & Canavarro, 2014)*, a *Escala de Resiliência (ER; Oliveira & Machado, 2011)*, a *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004)* e um *Questionário Sociodemográfico*. A nossa amostra apresenta baixas pontuações médias nas dimensões ansiedade, depressão e stress. Encontramos correlações significativas e negativas entre a competência pessoal e a ansiedade, depressão e stress, entre a autodisciplina e a depressão e o stress e entre o optimismo e o stress. Encontramos correlações significativas e positivas entre a vinculação ansiosa e a ansiedade, depressão e stress. Relativamente às diferenças de género, o sexo masculino apresentou pontuações médias mais elevadas nos níveis de depressão do que o sexo feminino. Os estudantes dos 17 aos 19 anos apresentaram pontuações médias mais elevadas de vinculação evitante do que com 19 ou mais anos. Por último, os resultados indicaram que apenas a competência pessoal se revelou um preditor negativo da ansiedade, da depressão e do stress.

Ainda que estes resultados sejam preliminares, este estudo contribuiu para uma melhor compreensão da relação entre os construtos e do papel preditor negativo da resiliência e das estruturas relacionais na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress.

Palavras-chave: Estruturas relacionais, resiliência, ajustamento psicológico, estudantes universitários

Abstract

Given the scarcity of studies on this subject, the objective of this research is to analyze the predictive role of relationship structures and resilience in anxiety symptoms, depression and stress in college students. In order to achieve this, we have collected a sample of 246 participants of both sexes, with an average age of 21.72 years, spread over different courses of The Catholic University of Portugal, Braga Regional Centre, and fulfilled *Questionário das Experiências nas Relações Próximas-Estruturas Relacionais (ECR-RS)*; Moreira, Martins, Gouveira & Canavarro, 2014); *Escala de Resiliência (ER)*; Oliveira & Machado, 2011); *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)*; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004); and *a Sociodemographic Questionnaire*. Our sample shows low mean scores in the dimensions of anxiety, depression and stress. We found significant negative correlations between personal competence and anxiety, depression and stress, between the self-discipline and depression and stress and finally between optimism and stress. We found significant positive correlations between attachment anxiety and anxiety, depression and stress. With regard to gender differences, males had higher average scores on levels of depression than women. Students with 17-19 years presented higher scores of attachment avoidance than the age of 19 onwards. Finally, the results indicated that personal competence was a significant, negative, predictor of anxiety, depression and stress.

Although these results are preliminary, this study contributed to a better understanding of the relationship between the constructs and the negative predictor role of resilience and relational structures in anxious, depressive and stress symptoms.

Keywords: relational structures, resilience, psychological adjustment, college students

Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico.....	2
1.1.Estruturas Relacionais e Resiliência.....	2
2. Método.....	10
2.1.Objetivo Geral e Objetivos Específicos.....	10
2.2.Caracterização da Amostra.....	10
2.3.Instrumentos e Medidas.....	11
2.4.Procedimentos.....	14
2.5.Análise Estatística.....	14
3. Resultados.....	15
3.1.Pontuações Médias.....	15
3.2.Correlações.....	15
3.3.Teste de Diferenças entre géneros.....	16
3.4.Teste de Diferenças entre grupos de idade.....	16
3.5.Regressões.....	17
4. Discussão.....	17
Conclusão.....	19
Referências Bibliográficas.....	21

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Características sociodemográficas e académicas da amostra.....	10
Tabela 2 - Pontuações médias na <i>EADS-21</i>	15
Tabela 3 - Coeficientes de correlação entre os fatores da <i>EADS-21</i> e da <i>ER</i>	15
Tabela 4 - Coeficientes de correlação entre os fatores da <i>EADS-21</i> e da <i>ECR-RS</i>	16
Tabela 5 - Preditores de Depressão, Ansiedade e Stress.....	17

Índice de Abreviaturas

ECR-RS - Questionário das Experiências nas Relações Próximas-Estruturas Relacionais

QI - Quociente de Inteligência

QS - Questionário Sociodemográfico

ER – *Escala de Resiliência*

RS – *Resilience Scale*

EADS-21 – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

DASS – Depression Anxiety and Stress Scale

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

VI – Variável Independente

Introdução

Ao longo da vida, as pessoas estão expostas a vários acontecimentos stressantes e, enquanto algumas pessoas conseguem lidar com esses acontecimentos de forma eficaz, outras muitas vezes não conseguem (Malkoç & Yalçin, 2015). A entrada para a universidade oferece aos jovens adultos oportunidades para crescer a nível pessoal e académico, mas também se distingue por uma série de exigências e responsabilidades (Pittman & Richmond, 2008). A incapacidade de alcançar o equilíbrio entre estas condições, muitas vezes precipita, a longo prazo, um desajuste emocional e comportamental (Gall, Evans & Bellerose, 2000). Assim sendo, aquelas pessoas que têm capacidade de manter a sua saúde física e psicológica, apesar das dificuldades, são identificadas como resilientes, utilizando estratégias adaptativas para enfrentar e converter situações stressantes em desenvolvimento de oportunidades e aprendizagens (Kaner & Bayrakli, 2009, cit. por Malkoç & Yalçin, 2015). Também a qualidade dos laços afetivos dos jovens adultos aos pais, está relacionada positivamente com a satisfação consigo próprios, com uma maior auto-estima e uma melhor adaptação a vários contextos de vida (Allen, Moore, Kuperminc & Bell, 1998; Lapsley, Rice & Fitzgerald, 1990; Paterson, Pryor & Field, 1995; Raja, McGee & Stanbon, 1992).

Neste sentido, este estudo pretende analisar o papel preditivo das estruturas relacionais e da resiliência na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress em estudantes universitários.

O trabalho será constituído por duas partes. Numa primeira parte, é apresentado o enquadramento teórico sendo focados aspetos como as estruturas relacionais, a resiliência e o ajustamento psicológico. Numa segunda parte, será apresentada a metodologia do estudo, os objetivos, os resultados e a discussão dos mesmos, assim como a conclusão do estudo.

1. Enquadramento Teórico

1.1. Estruturas Relacionais e Resiliência

A transição para o ensino superior, muitas vezes é vista pelos estudantes como um passo positivo nas suas vidas. Porém, esta transição gera uma quebra acentuada nas rotinas e estilos de vida anteriores, assim como a adaptação a um ambiente completamente novo, envolvendo desafios académicos e psicossociais (Monteiro, Tavares & Pereira, 2007). Este período é visto como altamente stressante devido à frequência de manifestações sintomáticas verificadas durante o primeiro ano do ensino superior, tanto nos jovens como na unidade familiar (Akgun & Ciarrochi, 2003; Shields, 2001).

Nas últimas décadas tem sido reconhecida a importância da qualidade das relações familiares para uma adaptação bem sucedida (Kenny & Rice, 1995; Lopez & Brennan, 2000). A qualidade da relação entre adolescentes e os seus pais é referida como importante na resolução de tarefas desenvolvimentais, tendo sido reforçada em diferentes investigações empíricas e salientando-se, desta forma, o papel fundamental dos pais para além da infância (Claes, 2004; Scharf, Mayselless & Kivenson-Baron, 2004).

Monteiro et al. (2007) realizaram um estudo acerca da relação entre a vinculação, a sintomatologia psicopatológica e o bem-estar em estudantes que frequentam o primeiro ano do ensino superior. Os autores verificaram que, de acordo com os resultados, níveis elevados de evitamento relativamente à mãe, ao pai e a outra pessoa significativa (namorado(a)/irmão(ã)/amigo(a)/outro) e níveis elevados de ansiedade relativamente a outra pessoa significativa, são fatores de risco para a emergência de sintomatologia psicopatológica e níveis reduzidos de bem-estar, durante a fase de transição para o ensino superior.

Aspetos como a escolha de uma área de estudos, sentir-se bem com o seu próprio corpo, ser aceite num grupo de pares e a escolha amorosa, são propícios ao desenvolvimento de conflitos internos que terão de ser resolvidos pelos próprios estudantes. Deste modo, ingressar no ensino superior proporciona amplas oportunidades de experimentação a nível interpessoal, social e intelectual (Arnett, 2000, 2001), podendo assim facilitar ou avivar dificuldades na resolução desses conflitos internos. Desta forma, salienta-se a importância de questões como a qualidade das representações internas de si e dos outros. Uma representação dos outros enquanto pessoas dispostas a

ajudar e em quem se pode confiar, favorece o pedido espontâneo de ajuda quando assim for necessário. Por outro lado, padrões internos em que os outros são percebidos como indiferentes, rejeitantes ou punitivos, são entendidos como fatores de risco para o isolamento ou o refúgio (Machado, 2007).

Processos de desenvolvimento como a autonomia, a individualização e as capacidades para estabelecer e lidar com novas relações, têm sido considerados significativos para encarar a transição para o ensino superior. A análise da influência da vinculação aos pais é vista como uma das formas de estudar variáveis envolvidas na construção destes processos tendo por base a Teoria da Vinculação de Bowlby (Soares, 2006).

Esta teoria refere que os padrões das relações e do *self* são desenvolvidos através das interações precoces rotineiras, significativas e continuadas, e que a qualidade das mesmas é a base para o desenvolvimento de um *self* coeso e autónomo, resultando em competências para lidar com separações e na capacidade para estabelecer novas relações significativas (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 2002).

Desde início que a Teoria da Vinculação salienta o carácter desenvolvimental da vinculação (Bowlby, 2002), descrita como uma ligação emocional recíproca e duradoura entre o bebé e a figura parental, em que cada um contribui para a qualidade da relação. Esta tem um valor adaptativo para o bebé, assegurando que as suas necessidades psicossociais e físicas são satisfeitas (Papalia, Olds & Feldman, 2001). Inicialmente os comportamentos inatos do bebé para promover a proximidade de um cuidador são dirigidos para qualquer figura, gradualmente este vai elegendo e discriminando a que cumpre a função de vinculação, passando assim a construir diferentes estratégias de ativação da relação conforme a figura a que se dirige (Brazelton & Greenspan, 2002, cit. por Machado, 2007).

É através da manifestação pela criança do medo do estranho que se traduz a capacidade de representação, permitindo ao bebé manter presente na mente a mãe quando esta se ausenta. De modo complementar, o bebé forma uma representação de si na relação com a mãe, e de si na relação com o pai (Bowlby, 1988, cit. por Machado, 2007). Aproximadamente no final do primeiro ano, o bebé tornou-se já relativamente apto a descobrir como deve fazer para terminar com as situações que lhe causam desconforto (insegurança), formando-se, gradualmente, o seu comportamento mais intencional e premeditado. É a partir daqui que se pode referir a presença de padrões de vinculação (Bowlby, 2002).

Mary Ainsworth juntamente com um conjunto de colaboradores (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978, cit. por Bowlby, 2002), elaborou o procedimento laboratorial Situação Estranha, que se refere hoje a uma técnica clássica, preparada para avaliar os padrões de vinculação entre um bebé e um adulto. Esta técnica consiste numa sequência de oito episódios de três minutos, com uma duração total de 20 minutos. Durante esse período, a mãe deixa, por duas vezes, o bebé numa sala não familiar, a primeira das vezes com uma pessoa estranha. Na segunda vez, deixa o bebé sozinho e a pessoa estranha regressa antes da mãe. A mãe, então, encoraja o bebé a explorar e a brincar novamente e providencia conforto se o bebé parecer necessitar.

Perante a observação destes bebés, Ainsworth e os seus colaboradores, identificaram três padrões de vinculação principais, a vinculação segura, a evitante e a ambivalente/resistente. A vinculação segura refere-se a um padrão de vinculação em que o bebé se separa facilmente da figura de vinculação e a procura ativamente após o seu regresso. A vinculação evitante é caracterizada pelo facto do bebé raramente chorar quando é separado da figura de vinculação e evitar o contacto com esta figura após o seu regresso. Finalmente, a vinculação ambivalente/resistente diz respeito a um padrão de vinculação caracterizado pelo facto do bebé se tornar ansioso antes da saída da figura de vinculação, ficando extremamente perturbado durante a sua ausência e, após o seu regresso, procurar e resistir simultaneamente ao contacto com a mesma (Papalia et al., 2001).

Aproximadamente aos três anos de idade, o comportamento de vinculação é menos intenso e frequente, podendo a criança dirigir a sua atenção para outros pontos de interesse. Gradualmente, esta situação de ausência da figura da vinculação vai aumentando, sem que a criança se sinta ameaçada, sendo esta conquista desenvolvimental essencial para que a criança possa entrar para a escola. A ideia de que o padrão de vinculação seguro possibilita o desenvolvimento da capacidade para estabelecer relações, compreender as intenções dos outros e poder investir na exploração do mundo, tem-se vindo a confirmar, isto é, será este o padrão que irá facilitar a possibilidade da separação (Machado, 2007).

Várias investigações foram para além do estudo da vinculação na infância, sugerindo que a qualidade da vinculação precoce pode ter repercussões a longo prazo em diversas áreas da vida adulta. A investigação acerca da vinculação no adulto tem-se concentrado no papel da vinculação em relação à ansiedade e ao evitamento (Brennan, Clark, e Shaver, 1998; Mikulincer & Shaver, 2003, 2007, cit. por Besser, Luyten &

Mayes, 2012), à auto-regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2003, cit. por Besser et al., 2012) e às respostas do indivíduo ao stress (Besser & Priel, 2003, 2005, 2006, 2009; Mikulincer, Birnbaum, Woddis, & Nachmias, 2000). Desta forma, verificou-se que indivíduos com elevadas pontuações de vinculação ansiosa tendem a intensificar estados emocionais negativos, enquanto indivíduos com pontuações mais elevadas de vinculação evitante tendem a distanciar-se de situações emocionais, parecendo ser menos sensíveis ao stress e à angústia do que os indivíduos com elevadas pontuações de vinculação ansiosa (Mikulincer & Shaver, 2007, cit. por Besser et al., 2012).

Segundo Waters e Rodrigues-Doolabh (2001) a história individual das interações entre a criança e a figura de vinculação está representada na memória sob a forma de um ‘*script*’ de base segura. Isto é, se o suporte de base segura vivenciado pelo indivíduo foi consistente e adequado, o ‘*script*’ será completo, bem consolidado e de fácil acesso em situações que remetam para conteúdos ou experiências de vinculação. Desta forma, um suporte efetivo e credível ao longo do tempo tenderá a ser generalizado enquanto expectativa de que a figura de vinculação estará “sempre” disponível e acessível, quer seja enquanto porto de abrigo, ao qual a criança poderá regressar, quer seja enquanto base segura a partir da qual poderá explorar o ambiente físico e social em segurança (Waters & Waters, 2006). Através destas interações o indivíduo vai construindo representações do que é procurar e receber suporte, assim como o que é dar esse suporte. Estas crenças construídas no contexto das relações com os cuidadores servirão na idade adulta como um ponto de partida para crenças mais gerais do indivíduo, tanto acerca das relações românticas, como das relações de parentalidade (Wais & Treboux, 2003, cit. por Branco, Monteiro & Veríssimo, 2015).

Hazan e Shaver (1987) foram os primeiros autores a explorar empiricamente a possibilidade do amor romântico ser perspectivado a partir da Teoria da Vinculação, procurando avaliar a relação entre padrões de vinculação e o modo como os indivíduos experienciam e se envolvem nas relações amorosas. Neste estudo, o estilo de vinculação dos adultos foi avaliado através de uma técnica de escolha forçada com um único item. A partir da teoria e da literatura empírica acerca da vinculação na infância, os autores descreveram os comportamentos, sentimentos e ideias que adultos, com cada um dos três padrões de vinculação encontrados por Ainsworth (segura, evitante, ambivalente/resistente), deveriam demonstrar nas suas relações de vinculação na idade adulta. Com a investigação de Hazan e Shaver (1987), houve uma mudança do foco de

avaliação da vinculação, passando da organização comportamental da criança para a organização representacional do adulto (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

Um dos pressupostos fundamentais da teoria da vinculação no adulto é que as pessoas constroem representações mentais do eu e de outras pessoas significativas com base nas suas experiências interpessoais, tendo essas representações um papel importante na forma como as pessoas interpretam e compreendem os seus mundos sociais. Investigadores da vinculação no campo da personalidade social assumem que essas representações são relativamente influentes através de uma ampla variedade de contextos relacionais, incluindo relações com os pais, amigos e parceiros românticos. Por esse motivo, os questionários de auto-relato que avaliam a qualidade dos modelos de trabalho das pessoas, muitas vezes levam os participantes a avaliar, no geral, as suas experiências em relacionamentos íntimos, em vez destes se concentrarem numa relação específica (e.g., Hazan & Shaver, 1987).

Baldwin, Keelan, Fehr, Enns e Kohs-Rangarajoo (1996) realizaram um estudo que demonstrou haver uma considerável variabilidade intrapessoal nas expectativas e crenças que as pessoas têm acerca das diferentes figuras importantes nas suas vidas. Isto é, um indivíduo pode considerar o seu cônjuge bastante caloroso e afetuoso mas, ao mesmo tempo, pode ver a sua mãe como uma pessoa fria e distante. Esta variação substancial da forma como as pessoas se relacionam com as diferentes figuras importantes nas suas vidas, levanta uma série de questões acerca dos métodos comuns para avaliar os estilos de vinculação (Fraley, Heffernan, Vicary & Brumbaugh, 2011).

Desta forma, Fraley et al. (2011) exploraram o Relationship Structures Questionnaire of the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-RS) para avaliar as diferenças individuais na vinculação numa variedade de contextos relacionais. Isto é, o ECR-RS foi desenhado para avaliar a vinculação relacionada com a ansiedade e o evitamento em quatro tipos de relações, nomeadamente, as relações com a mãe, o pai, o companheiro romântico e o melhor amigo (Fraley et al., 2011).

Estudos salientam que muitos dos estudantes que têm dificuldades em lidar com a transição para o ensino superior têm uma história familiar pautada por problemas relacionais, mesmo que estes não impliquem conflitos abertos (McCarthy, Lambert & Moller, 2006). No entanto, algumas pessoas conseguem ultrapassar essas experiências e desafios da vida (Shibue & Kasai, 2014), sendo esta uma capacidade que pode estar relacionada com a resiliência que, de uma forma geral, diz respeito à capacidade de

adaptação após ou durante adversidades, estando ligada à ideia de força interior, competência, flexibilidade e *coping* bem sucedido (Wagnild & Collins, 2009).

A resiliência pode ser entendida como resultado do equilíbrio desenvolvimental entre fatores de risco, designados como variáveis capazes de aumentar a probabilidade do sujeito desenvolver perturbações psicológicas ou do comportamento, podendo estas situar-se no indivíduo, na família ou no meio social (e.g., depressão da mãe, doença crónica, pobreza, criminalidade) e fatores de proteção, definidos como fatores que medeiam a reação à situação de risco, diminuindo o efeito do risco e, de igual forma, as suas consequências negativas (Anaut, 2002). Estes também podem ser individuais como o temperamento ou o quociente de inteligência (QI), ou contextuais como o suporte familiar e extra-familiar (Machado & Fonseca, 2009).

Segundo Patterson (2002), devido ao vasto número de investigações sobre a resiliência, existe uma certa confusão acerca da sua definição, por isso, este autor distingue duas perspetivas acerca da resiliência. Numa primeira perspetiva, a exposição a situações de elevado risco (envolvendo risco significativo) com uma adaptação positiva, seria um pré-requisito para uma pessoa ser considerada resiliente. Numa outra perspetiva, este autor refere que o termo resiliência pode ser aplicado a todos os indivíduos que desenvolvem pontos fortes e que funcionam com competência em muitas circunstâncias da vida, considerando a vida em geral, já suficientemente desafiadora, de modo a criar a exposição ao risco.

Os primeiros estudos desenvolvidos acerca da resiliência foram realizados por investigadores como Rutter (1985) e Werner e Smith (1982). Estes investigadores realizaram estudos longitudinais em crianças consideradas como populações de risco devido a serem particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de psicopatologia. Através destes estudos, foi possível perceber que muitos indivíduos têm uma boa adaptação, apesar das condições adversas a que estão expostos, e que estes indivíduos pareciam partilhar certas características. Rutter (1979) verificou que estas crianças resilientes partilhavam qualidades de auto-domínio, auto-eficácia, um bom temperamento e um relacionamento positivo com um adulto. Werner e Smith (1982) identificaram ainda nestas crianças, traços de responsabilidade social, capacidade de adaptação, orientação para a realização e auto-estima.

Estes estudos iniciais sobre a resiliência proporcionaram a base para a identificação de qualidades que permitem aos indivíduos permanecer psicologicamente saudáveis perante uma variedade de stressores (Robinson, Larson & Cahill, 2014).

De facto, as raízes para a resiliência são encontradas na infância através das primeiras relações, que podem contribuir ou não para que o indivíduo possa superar os obstáculos, no que se refere a tarefas ou desafios desenvolvimentais com que se vai deparando (Oliveira & Machado, 2011).

Também o estilo de educação parental positivo durante os anos de formação acadêmica da criança é considerado um fator de proteção que neutraliza significativamente o risco de uma futura manifestação de perturbações psicológicas, uma vez que influencia positivamente o desenvolvimento da resiliência (Richter-Kornweitz, 2011, cit. por Petrowski, Brähler & Zenger, 2014). Petrowski et al. (2014), realizaram um estudo acerca da associação entre os estilos de educação parental e a resiliência, bem como sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos com idades entre os 14 e os 92 anos. Os resultados do estudo revelaram que a rejeição e a punição estão claramente associadas a uma menor resiliência e que a resiliência tem uma forte ligação com os sintomas de ansiedade e depressão. Os autores verificaram que os participantes com educação parental positiva durante a infância têm altos níveis de resiliência e um menor risco futuro para a manifestação de perturbações psicológicas. Desta forma, estilos de educação parental positivos estão associados positivamente com a capacidade de resiliência nos adultos e estilos de educação parental negativos estão associados negativamente com essa mesma capacidade. Através de estilos de educação parental positivos, a criança pode ter a possibilidade de desenvolver competências de auto-confiança e sentimentos de auto-eficácia que podem servir como base para elevados níveis de resiliência no futuro (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Desta forma, pode-se falar de resiliência perante desafios típicos em diferentes momentos do desenvolvimento humano (e.g., transições da infância para a puberdade e juventude), assim como desafios encontrados na escola ou no ensino superior (González-Torres & Artuch-Garde, 2014).

Os estudos acerca da resiliência na população universitária ainda são escassos. A vida universitária é considerada como um contexto de stress, onde os alunos enfrentam várias mudanças e desafios diferentes daqueles encontrados noutros grupos (Steinhart & Dolbier de 2008), podendo também criar vulnerabilidades e afetar a adaptação e o sucesso académico (Malkoç & Yalçin, 2015). Assim, para além dos desafios da transição da adolescência para a idade adulta, estes jovens têm de se adaptar a novas estruturas com exigências académicas e sociais diferentes daquelas a que estavam habituados. Estes jovens enfrentam um conjunto de diversos fatores de stress a nível

intrapessoal (mudanças no sono e hábitos alimentares, novas responsabilidades), interpessoal (atividades sociais, relacionamentos românticos e os seus conflitos), acadêmico (exames, carga horária excessiva, estudo) e ambiental (instalações da universidade) (Dziegielwski, Turnage & Roest-Marti, 2004; Ross, Niebling & Heckert, 1999; Steinhart & Dolbier, 2008).

Uma forma dos estudantes universitários sucumbirem ao stress é caracterizada pelo prejuízo no funcionamento psicológico, demonstrando sintomas de ansiedade e depressão e afetando o funcionamento físico (Beasley, Thompson & Davidson, 2003; Misra & McKean, 2000; Steinhart & Dolbier, 2008). No entanto, como já foi referido anteriormente, a resiliência tem sido relacionada com respostas adaptativas às adversidades (Zautra, Arewasikporn, & Davis, 2010), sendo geralmente os indivíduos resilientes capazes de sustentar a sua saúde física e psicológica (Malkoç & Yalçin, 2015) e de recuperar mais rapidamente de eventos stressantes (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Luthar, Sawyer & Brown, 2006).

Malkoç e Yalçin (2015) realizaram um estudo para analisar as relações entre a resiliência, o apoio social, os estilos de *coping* e o bem-estar psicológico em estudantes universitários. Através dos resultados, os autores verificaram que a resiliência é um preditor de bem-estar psicológico, de estilos de *coping* e do apoio social da família, dos amigos e de pessoas significativas. Também estudos anteriores acerca da resiliência e do bem-estar demonstraram que a resiliência desempenha um papel fundamental no bem-estar e na melhoria do bem-estar psicológico dos indivíduos (Fredrickson, 2001; Sourì & Hasanirad, 2011).

Assim sendo, dada a escassez de estudos, não estando por isso a relação entre as estruturas relacionais, a resiliência e a depressão, ansiedade e stress devidamente explorada, será este o objetivo do presente estudo.

2. Método

2.1. Objetivo Geral e Objetivos Específicos

O presente estudo tem como principal objetivo analisar o papel preditivo das estruturas relacionais e da resiliência na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress em estudantes universitários.

Como objetivos específicos pretende analisar as pontuações médias da ansiedade, depressão e stress; analisar a relação da resiliência e das estruturas relacionais com a ansiedade, depressão e stress; analisar as diferenças entre o género e a ansiedade, depressão e stress; e analisar as diferenças entre os grupos de idade nas estruturas relacionais, ajustamento psicológico e resiliência.

2.2. Caracterização da Amostra

A presente amostra é constituída por 246 estudantes universitários da Universidade Católica Portuguesa do Centro Regional de Braga, com idades compreendidas entre os 17 e os 53 anos, sendo a idade média 21.72 anos (DP=5.376). A maioria da amostra é composta por sujeitos do género feminino (71.8%), solteiros (96.3%), de nacionalidade portuguesa (77.6%) e que frequentam o 1º ano de escolaridade (66.3%) do curso de Psicologia (44.3%).

Tabela 1 - Características sociodemográficas e académicas da amostra (N=246)

Variável	Categoria	n	%
Idade	\bar{X} = 21.72; DP= 5.38; variação=17-53	243	
	17-19	104	42.8
	>19	139	57.2
Género	Masculino	69	28.2
	Feminino	176	71.8
Estado civil	Solteiro(a)	236	96.3
	Casado(a)	5	2.0
	União de facto	2	.8
	Divorciado(a)	2	.8
Nacionalidade	Portuguesa	190	77.6
	Outras Nacionalidades	55	22.5

Curso	Filosofia	11	4.5
	Psicologia	109	44.3
	Ciências da Comunicação	22	8.9
	Turismo	43	17.5
	Serviço Social	39	15.9
	TIC	13	5.3
	Estudos Portugueses e Espanhóis	9	3.7
Ano Escolaridade	1º ano de escolaridade	163	66.3
	2º ano de escolaridade	69	28.0
	3º ano de escolaridade	12	4.9
	Mestrado	2	.8

2.3. Instrumentos e Medidas

Neste estudo, foram utilizados três instrumentos e uma medida de avaliação. O *Questionário Sociodemográfico (QS)* é uma medida de avaliação constituída pelas seguintes questões: idade, género, estado civil, nacionalidade, curso que frequenta e ano de escolaridade.

O *Questionário das Experiências nas Relações Próximas-Estruturas Relacionais (ECR-RS)*; tradução e adaptação para a população portuguesa de Moreira, Martins, Gouveira & Canavarro, 2014) resulta da tradução e adaptação para a população portuguesa do *Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire (ECR-RS)* de Fraley, Heffernan, Vicary e Brumbaugh (2011). O ECR-RS é um dos instrumentos mais recentes e promissores de auto-relato. Refere-se a um questionário constituído por 9 itens que fornece uma breve e confiável avaliação de duas dimensões básicas da vinculação, a ansiedade e o evitamento, em quatro tipos de relações, nomeadamente, relações com a mãe, com o pai, com o companheiro amoroso e com o melhor amigo, produzindo assim 36 itens no total (e.g., “Para mim é fácil confiar nesta pessoa”, “Tenho medo que esta pessoa possa abandonar-me”). Os itens estão organizados segundo uma escala tipo Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “discordo fortemente” e 7 a “concordo fortemente”, sendo que pontuações elevadas indicam um maior nível de evitamento de vinculação ou ansiedade (Moreira, Martins, Gouveira & Canavarro, 2014; Fraley et al., 2011). Salienta-se que, neste estudo, foram utilizadas as medidas de vinculação total (total ansiedade e total evitamento).

A ansiedade (itens 7, 8 e 9) está relacionada com a vinculação e é caracterizada pela sensibilidade à rejeição e ao abandono, refletindo o grau em que as pessoas se preocupam com a disponibilidade de outra pessoa ou com o apoio em momentos de

necessidade. O evitamento (itens 1, 2, 3, 4, 5 e 6) está relacionado também com a vinculação e é caracterizado por desconforto com a intimidade e com a proximidade nas relações, refletindo o grau em que os indivíduos desconfiam das boas intenções dos seus parceiros e se esforçam para manter a distância emocional e a independência em relação aos mesmos (Brennan, Clark & Shaver, 1998, cit. por Moreira et al., 2014).

Os autores do ECR-RS recorreram à análise fatorial exploratória para estudarem as características psicométricas da versão original da escala e, desta forma, verificaram que a estrutura fatorial é reproduzida com estabilidade satisfatória. Estes autores encontraram também índices de consistência interna adequados, sendo os valores do coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha=.93$ para a escala de evitação e $\alpha=.87$ para a escala de preocupação. Na versão portuguesa da escala os autores verificaram uma boa consistência interna, sendo os valores do coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha=0.72$ para a subescala evitamento e $\alpha=.91$ para a subescala ansiedade.

A *Escala de Resiliência (ER)*; Wagnild & Young, 1993; tradução e adaptação para a população portuguesa de Oliveira & Machado, 2011) é resultado da tradução e adaptação para a população portuguesa da *Resilience Scale (RS)* de Wagnild e Young (1993). Refere-se a um instrumento de auto-relato desenvolvido para avaliar a percepção que o sujeito tem de si próprio, enquanto um indivíduo capaz (ou não) de enfrentar eventuais situações difíceis e/ou imprevisíveis, ser perseverante, autónomo e ter uma percepção positiva de si mesmo. Esta escala é composta por 25 itens, organizados segundo uma escala tipo Likert de 7 pontos, correspondendo o valor 1 a “discordo completamente”, o valor 4 a “indeciso” e o valor 7 a “concordo completamente”. Os resultados podem variar entre 25 e 175, indicando os resultados mais elevados maior resiliência (Rew, Taylor-Seehafer, Thomas & Yockey, 2001; Wagnild & Collins, 2009; Wagnild & Young, 1993). Resultados inferiores a 121 são considerados indicativos de “reduzida resiliência”. Resultados entre 121 e 145 são considerados como “resiliência moderada”. Finalmente, resultados superiores a 145 são considerados indicadores de “moderada elevada” a “resiliência elevada” (Oliveira & Machado, 2011).

Neste instrumento o sujeito responde às questões consoante concorda ou não com a descrição que é feita em cada um dos itens (e.g., “Sou uma pessoa determinada”, “Estou bem comigo próprio”) ou no que se refere à forma como se comporta em situações que envolvam algum stress (e.g., “Quando me encontro numa situação difícil, costumo sair dela”, “Sou capaz de me adaptar facilmente a situações imprevistas”) (Oliveira & Machado, 2011).

A Escala de Resiliência apresenta boas propriedades psicométricas, isto é, a boa fidelidade do instrumento é revelada pelos valores da consistência interna, sendo o valor do coeficiente de alfa de Cronbach de $\alpha=0.89$ ($\alpha=0.89$ na versão original), e pelos valores das correlações de cada item com a escala total entre 0.20 e 0.59.

A *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)*; Lovibond & Lovibond, 1995; tradução e adaptação para a população portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) trata-se da versão reduzida da *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* de Lovibond e Lovibond (1995). É constituída por 42 itens e refere-se a um instrumento que assume que as perturbações psicológicas são dimensionais e não categoriais, isto é, considera que as diferenças na depressão, ansiedade e stress, experimentadas por indivíduos com e sem perturbações, são sobretudo diferenças de grau.

A EADS-21 é dirigida a indivíduos com mais de 17 anos e está organizada em três escalas, Depressão, Ansiedade e Stress, sendo cada uma delas constituída por sete itens, correspondendo a 21 itens no total. Os autores caracterizam a escala de Depressão essencialmente pela perda de auto-estima e de motivação, estando esta associada à perceção de baixa probabilidade de alcançar objetivos de vida que sejam significativos para o indivíduo enquanto pessoa. A escala de Ansiedade foi caracterizada salientando as ligações entre os estados persistentes de ansiedade e respostas intensas de medo. Por último, a escala de Stress indica estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão (Lovibond & Lovibond, 1995).

Neste instrumento cada item corresponde a uma frase que aponta para sintomas emocionais negativos (e.g., “Tive dificuldades em me acalmar”, “Senti que não tinha nada a esperar do futuro”). Para cada frase existem quatro possibilidades de resposta apresentadas numa escala tipo Likert. Numa escala de 4 pontos de gravidade ou frequência, os indivíduos avaliam a extensão em que experimentaram cada sintoma durante a última semana, correspondendo o valor 0 a “não se aplicou nada a mim”, o valor 1 a “aplicou-se a mim algumas vezes”, o valor 2 a “aplicou-se a mim muitas vezes”, e o valor 3 a “aplicou-se a mim a maior parte das vezes” (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

Através da soma dos resultados dos sete itens, determina-se os resultados de cada escala. Cada escala fornece três notas, uma por sub-escala, sendo o mínimo “0” e o máximo “21”. As notas mais altas em cada escala indicam estados afetivos mais negativos (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

As características psicométricas da versão original deste instrumento apresentam boa consistência interna, correspondendo os resultados de alfa de Cronbach a $\alpha=0.93$ para a escala de depressão, $\alpha=0.83$ para a escala de ansiedade e $\alpha=0.88$ para a escala de stress. Também na versão portuguesa se verificou uma boa consistência interna do instrumento, correspondendo os resultados de alfa de Cronbach a $\alpha=0.85$ para a escala de depressão, $\alpha=0.74$ para a de ansiedade e $\alpha=0.81$ para a de stress.

2.4. Procedimentos

Antes de dar início a este estudo, foram obtidas as devidas autorizações. De seguida foram verificados os horários académicos dos alunos e contactados os docentes responsáveis como forma de disponibilizarem 20 a 30 minutos da aula para os alunos responderem ao questionário.

Este estudo foi de participação voluntária e os participantes tiveram toda a liberdade para recusar ou abandonar a participação no estudo, tendo sido ainda garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados.

2.5. Análise Estatística

Para a execução deste estudo recorremos ao programa informático de análise estatística SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*, versão 21.0). Procedemos à determinação das frequências, das medidas de tendência central e de dispersão e medidas de assimetria e achatamento. Foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson (r) e/ ou de Spearman (ρ) para explorar a relação entre as variáveis de interesse, consoante a aplicação da opção paramétrica ou não paramétrica. Foi analisada a direcção das correlações significativas e a magnitude dos coeficientes seguindo os critérios de Cohen (1998, cit. por Pallant, 2011, p. 32) em que um coeficiente entre .10 e .29 é considerado baixo, um coeficiente de .30 a .39 é considerado moderado e entre .50 e 1 é considerado elevado. Foi conduzido um teste U Mann-Whitney para analisar as diferenças nas estruturas relacionais, ajustamento psicológico e resiliência no género e na idade. Foram ainda realizadas análises de regressão linear múltipla e determinados os coeficientes de determinação em cada modelo, para explorar a relação entre as variáveis dependentes e o número de variáveis entre as independentes ou preditores permitindo ainda a exploração da inter-relação entre o conjunto das variáveis independentes.

3. Resultados

3.1. Pontuações Médias

Tabela 2 - Pontuações médias na *EADS-21*

EADS-21	n	\bar{x}	DP	mínimo-máximo teórico
Depressão	244	3.9467	4.29101	0-21
Ansiedade	242	3.9339	4.37408	0-21
Stress	243	6.8272	4.87392	0-21

De acordo com as pontuações médias da *EADS-21*, as dimensões Depressão, Ansiedade e Stress apresentam valores baixos tendo em conta o máximo teórico.

3.2. Correlações

Tabela 3 - Coeficientes de correlação entre os fatores da *EADS-21* e da *ER*

<i>ER</i>	<i>EADS-21</i>		
	Ansiedade^b	Depressão^b	Stress^a
Competência pessoal^b	-.312**	-.447**	-.367**
Autodisciplina^b	NS	-.210**	-.135*
Optimismo^b	NS	NS	-.196**
Autonomia^a	NS	NS	NS
Resolução de problemas^a	NS	NS	NS

***0.05; **0.01; a=Pearson; b=Spearman; NS=não significativo**

A partir desta análise encontramos correlações significativas, negativas de magnitude moderada entre a Competência Pessoal e a Ansiedade, a Depressão e o Stress. Foram encontradas correlações negativas, significativas de baixa magnitude entre a Autodisciplina, a Depressão e o Stress e entre o Optimismo e o Stress. Todas as outras correlações são não significativas.

Tabela 4 - Coeficientes de correlação entre os fatores da *EADS-21* e da *ECR-RS*

<i>ECR-RS</i>	<i>EADS-21</i>		
	Depressão ^b	Ansiedade ^b	Stress ^a
Vinculação Ansiosa ^a	.279**	.264**	.184**
Vinculação Evitante ^b	NS	NS	NS

*0.05; **0.01; a=Pearson; b=Spearman; NS=não significativo

Nesta análise foram encontradas correlações significativas, positivas e de magnitude baixa entre a Vinculação Ansiosa e a Depressão, a Ansiedade e o Stress. Todas as outras correlações são não significativas.

3.3. Diferenças de género nas pontuações do ajustamento psicológico

Foi conduzido um teste U Mann-Whitney para analisar as diferenças de género nas pontuações do ajustamento psicológico. Encontramos diferenças significativas entre os níveis de Depressão, com o sexo masculino (Md=4.0000; n=69) a apresentar pontuações médias mais elevadas do que o sexo feminino (Md=2.0000; n=174), U=4805.000, z=-2.447, p=.014.

No que diz respeito às restantes variáveis (ansiedade e stress), não foram encontradas diferenças significativas.

3.4. Diferenças por grupos de idades nas estruturas relacionais, no ajustamento psicológico e na resiliência

Foi conduzido um teste U Mann-Whitney para analisar a existência de diferenças significativas quanto às estruturas relacionais, ajustamento psicológico e resiliência no grupo de idade dos 17-19 anos e dos 19 em diante. Apenas os níveis de Vinculação Evitante apresentam diferenças significativas, em que o grupo de idade dos 17 aos 19 anos (Md=120.0000; n=102) apresenta pontuações médias mais elevadas do que o grupo de idade dos 19 anos em diante (Md=116.0000, n=132), U=5676.500, z=-2.057, p=.040.

No que se refere às restantes variáveis (vinculação ansiosa, ansiedade, depressão e stress e subescalas da resiliência) não se verificaram diferenças significativas.

3.5. Regressões

Tabela 5 - Preditores de Depressão, Ansiedade e Stress

VI	Preditores	Beta	t	P.
Depressão	Competência pessoal	-.379	-6.044	.000
	Vinculação Ansiosa	.213	3.639	.000
	Autodisciplina	.015	.237	.813
	Género	-.111	-1.882	.061
Ansiedade	Competência pessoal	-.274	-4.499	.000
	Vinculação Ansiosa	.234	3.846	.000
Stress	Competência pessoal	-.324	-4.909	.000
	Vinculação Ansiosa	.162	2.658	.008
	Autodisciplina	.038	.584	.560
	Optimismo	-.114	-1.844	.067

Perante os resultados obtidos nas regressões hierárquicas múltiplas, constata-se que quando a variável critério é a Depressão, o modelo como um todo explica 22.1% da variância, $F(4, 229)=16.250$, $p<.001$. No modelo final, apenas a Competência Pessoal e a Vinculação Ansiosa se revelaram preditores, sendo a Competência Pessoal a que apresenta uma maior contribuição preditiva. No entanto, quando a variável critério é a Ansiedade, o modelo explica 14.0% da variância, $F(2, 233)=19.005$, $p<.001$. No modelo final, ambas as variáveis, Competência Pessoal e Vinculação Ansiosa, se revelaram preditores, sendo a Competência Pessoal a que apresenta uma maior contribuição preditiva. Por fim, quando a variável critério é o Stress, o modelo explica 15.9% da variância, $F(4, 229)=10.817$, $p<.001$. No modelo final, apenas a Competência Pessoal e a Vinculação Ansiosa se revelaram preditores, sendo a Competência Pessoal a que apresenta uma maior contribuição preditiva.

4. Discussão

A relação entre as estruturas relacionais, a resiliência e a depressão, ansiedade e stress não está ainda devidamente explorada. Por isso, nesta investigação procuramos analisar o papel preditivo das estruturas relacionais e da resiliência na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress em estudantes universitários. Mais especificamente,

procuramos analisar nesta população as pontuações médias da ansiedade, depressão e stress, compreender a relação da resiliência e das estruturas relacionais com a ansiedade, depressão e stress, as diferenças entre o género e a ansiedade, depressão e stress, assim como as diferenças entre os grupos de idade nas estruturas relacionais, ajustamento psicológico e resiliência.

As pontuações médias apresentadas por esta população revelam-se muito inferiores ao limite máximo teórico, sendo este um resultado expectável tendo em conta que se trata de uma amostra não clínica (Tabela 2).

A partir da análise dos resultados, encontramos correlações significativas e negativas entre a competência pessoal e a ansiedade, depressão e stress, entre a autodisciplina e a ansiedade, depressão e stress e entre o optimismo e o stress (Tabela 3). Estes resultados indicam que a competência pessoal, a autodisciplina e o optimismo, estão correlacionados negativamente com a sintomatologia psicopatológica (ansiedade, depressão e stress). Os resultados do nosso estudo revelaram também a existência de correlações significativas e positivas entre a vinculação ansiosa e a ansiedade, depressão e stress (Tabela 4), o que nos indica que a vinculação ansiosa está correlacionada positivamente com a sintomatologia psicopatológica (ansiedade, depressão e stress). De facto, estes resultados vão de encontro à revisão de literatura, onde refere que geralmente os indivíduos resilientes têm a capacidade de sustentar a saúde física e psicológica, assim como de recuperar mais rapidamente de eventos stressantes (Malkoç & Yalçin, 2015; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Luthar, Sawyer & Brown, 2006). É ainda de referir que, de acordo com a revisão de literatura, indivíduos com elevadas pontuações de vinculação ansiosa têm tendência a intensificar estados emocionais negativos (Mikulincer & Shaver, de 2007, cit. por Besser et al., 2012).

Relativamente às diferenças de género na ansiedade, depressão e stress, foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de depressão, com o sexo masculino a apresentar pontuações médias mais elevadas que o sexo feminino. Embora não tenham sido encontradas evidências na literatura que corroborem este resultado, o nosso resultado deve ser lido com cautela, tendo em conta a distribuição assimétrica da nossa amostra e a vasta percentagem de alunos do sexo masculino de outras nacionalidades. Isto é, vários autores consideram que é habitual a presença de sintomatologia psicopatológica em indivíduos imigrantes devido a fatores como a discriminação, falta de redes de suporte, barreiras linguísticas, choque cultural ou exclusão social (Aroian & Norris, 2003; Bhugra & Ayonrinde, 2004).

No que se refere às diferenças entre os grupos de idade nas estruturas relacionais, ajustamento psicológico e resiliência, foram encontradas diferenças significativas nos níveis de vinculação evitante, com o grupo de idade dos 17 aos 19 anos a apresentar pontuações médias mais elevadas do que o grupo de estudantes com 19 anos ou mais anos. O facto dos estudantes com 19 ou mais anos apresentarem pontuações mais baixas de vinculação evitante, poderá estar relacionado com a fase de desenvolvimento em que os mesmos se encontram, onde são estabelecidas relações de intimidade e, sendo estas positivas, podem tornar as relações de vinculação mais positivas. Isto é, segundo Bartholomew (1990), uma representação positiva tanto de si próprio como do parceiro relacional está relacionada com um estilo seguro de vinculação.

Finalmente, recorreremos às análises de regressão para analisar o papel preditivo das estruturas relacionais e da resiliência no ajustamento psicológico dos estudantes universitários. Através dos resultados, podemos constatar que apenas a competência pessoal e a vinculação ansiosa desempenham um papel preditivo na sintomatologia ansiosa, depressiva e stress, estando a competência pessoal correlacionada negativamente com a ansiedade, a depressão e o stress, e a vinculação ansiosa correlacionada positivamente com as mesmas dimensões (Tabela 5). Estes resultados sugerem-nos que a competência pessoal desempenha um papel protetor relativamente à sintomatologia psicopatológica, o que vai de encontro aos resultados do estudo realizado por Malkoç e Yalçin (2015), onde os autores concluíram que a resiliência é um preditor de bem-estar psicológico. Os resultados vão ainda de encontro aos estudos acima referidos, que sugerem que a presença de vinculação ansiosa é um fator de risco para desenvolver sintomatologia psicopatológica (ansiedade, depressão e stress) (Monteiro et al., 2007; Mikulincer & Shaver, 2007, cit. por Besser et al., 2012).

Conclusão

Através dos resultados deste estudo, podemos concluir que, de facto, as estruturas relacionais e a resiliência têm um papel preditor no ajustamento psicológico dos estudantes universitários, mais particularmente a competência pessoal e a vinculação ansiosa que se revelaram preditores da ansiedade, depressão e stress.

Numa reflexão final, importa assinalar alguns aspetos considerados como limitações da nossa investigação. Primeiramente, podemos apontar o facto deste estudo ter incidido numa amostra de conveniência, tendo como consequência uma amostragem

desequilibrada e não representativa, uma vez que se limitou a estudantes de apenas uma universidade, sendo estes maioritariamente do sexo feminino (71.8%) e da mesma área geográfica, com exceção de um reduzido número de alunos de outras nacionalidades (22.5%). De seguida, podemos apontar o facto do nosso estudo, pela sua natureza, não permitir apurar a relação de causalidade entre as variáveis. Ainda como uma limitação referimos o facto da aplicação dos questionários ter-se realizado em contexto de sala de aula, o que pode ter condicionado as respostas dos jovens. Finalmente, num estudo futuro será pertinente estudar estes constructos usando uma amostra mais representativa, de forma a que os resultados possam ser generalizados aos estudantes universitários portugueses. Ainda assim, podemos considerar que o nosso estudo contribuiu para aprofundar a investigação na área, sendo de referir a importância de estudos futuros com carácter longitudinal, de forma a melhor clarificar o papel da resiliência e das estruturas relacionais na sintomatologia depressiva, ansiosa e stress.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ainsworth, M. D., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.

Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.

Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., & Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69(5), 1406-1419.

Anaut, M. (2002). *A resiliência-ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.

Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. Doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469.

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.

Aroian, K., & Norris, E. (2003). Depression trajectories in relatively recent immigrants. *Comprehensive Psychiatry*, 44(5), 420-447.

Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109. Doi:10.1037/0022-3514.71.1.94.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.

Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95.

Besser, A., Luyten, P., & Mayes, L. C. (2012). Adult attachment and distress: the mediating role of humor styles. *Individual Differences Research*, 10(3), 153-164.

Besser, A., & Priel, B. (2003). A multisource approach to self-critical vulnerability to depression: the moderating role of attachment. *Journal of Personality*, 71(4), 515-555. Doi: 10.1111/1467-6494.7104002.

Besser, A., & Priel, B. (2005). The apple does not fall far from the tree: attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women.

Personality and Social Psychology Bulletin, 31(8), 1052–1073. Doi: 10.1177/0146167204274082.

Besser, A., & Priel, B. (2006). Models of attachment, confirmation of positive affective expectations and satisfaction with vacation activities: a pre–post panel design study of leisure. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1055–1065. Doi:10.1016/j.paid.2006.04.011.

Besser, A., & Priel, B. (2009). Emotional responses to a romantic partner's imaginary rejection: the roles of attachment anxiety, covert narcissism, and self-evaluation. *Journal of Personality*, 77(1), 287–325. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00546.x.

Bhugra, D., & Ayonrinde, O. (2004). Depression in migrants and ethnic minorities. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(1), 13-17.

Bowlby, J. (2002). *Apego - a natureza do vínculo*, 3ª ed., São Paulo: Martins Fontes (tradução brasileira de *Attachment and loss - Vol. 1: Attachment.*, 1969).

Branco, I., Monteiro, L., & Veríssimo, M. (2015). O conhecimento e acesso ao script de base segura e a percepção de suporte social em mães com crianças em idade pré-escolar. *Análise Psicológica*, 2(XXXIII), 235-247. Doi: 10.14417/ap.936

Brennan, K. A., Clark, C. C., & Shaver, P. R. (1998). Self report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.

Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: uma revisão crítica a propósito da aplicação da *adult attachment scale-r (AAS-R)* na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 155-186.

Claes, M. (2004). Les relations entre parents et adolescents: un bref bilan des travaux actuels. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 33(2), 205-226. Doi: 10.4000/osp.2137.

Dziegielwski, S. F., Turnage, B., & Roest-Marti, S. (2004). Addressing stress with social work students: a controlled evaluation. *Journal of Social Work Education*, 40(1), 105-119. Doi: 10.1080/10437797.2004.10778482.

Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships-relationship structures questionnaire: a method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. Doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218.

Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(4), 544–567. doi:10.1521/jscp.2000.19.4.544

González-Torres, M. C., & Artuch-Garde, R. (2014). Resilience and coping strategy profiles at university: contextual and demographic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *12*(3), 621-648.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524.

Kenny, M. E. (1987). The extent and function of parental attachment among first-year College students. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*(1), 17-29.

Kenny, M.E., & Rice, K.G. (1995). Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students: current status, applications and future considerations. *The Counseling Psychologist*, *23*(3), 433-456. Doi: 10.1177/0011000095233003.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 168–177.

Lapsey, D. K., Rice, K., & Fitzgerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity and adjustment to college implications for the continuity of adaptation hypothesis. *Journal of Counseling and Development*, *68*(5), 561-565. Doi: 10.1002/j.1556-6676.1990.tb01411.x

Lopez, F.G., & Brennan, K.A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(3), 283-300.

Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335-343.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543-562. Doi: 10.1111/1467-8624.00164.

Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Science*, *1094*(1), 105-115. Doi: 10.1196/annals.1376.009.

Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos adaptação à universidade. *Revista portuguesa de pedagogia*, 41(2), 5-28.

Machado, T. S., & Fonseca, A. C. (2009). Desenvolvimento adaptativo em jovens portugueses: será significativa a relação com os pais? *INFAD Revista de Psicologia*, 1(3), 461-468.

Malkoç, A., & Yalçın, I. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.

McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Moller, N. P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 1-22.

Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: exploring the species typical and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 509–523. Doi: 10.1037/0278-6133.78.3.509.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.

Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2007). Relação entre vinculação, sintomatologia psicopatológica e bem-estar em estudantes do primeiro ano do ensino superior. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*, 8(1), 83-93.

Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2014). Assessing adult attachment across different contexts: validation of the portuguese version of the experiences in close relationships–relationship structures questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. Doi: 10.1080/00223891.2014.950377.

Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A., & Fautino, M. (2006). “Experiências em relações próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 3-27.

Oliveira, M. F., & Machado, T. S. (2011). Tradução e validação da escala de resiliência para estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, 4(XXIX), 579-591.

Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*, 5(2), 229-239.

Pallant, J. (2011). SPSS. Survival Manual. A step by step guide to data analysis using SPSS (4th Ed.). Australia: Allen & Unwin.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: McGraw-Hill.

Paterson, J., Pryor, J., & Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(3), 365-376.

Patterson, J.M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233-246. Doi: 10.1002/jclp.10019.

Petrowski, K., Brähler, E., & Zenger, M. (2014). The relationship of parental rearing behavior and resilience as well as psychological symptoms in a representative sample. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1-9. Doi:10.1186/1477-7525-12-95.

Pittman, L. D., & Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *Journal of Experimental Education*, 76(4), 343–361. Doi: 10.3200/JEXE.76.4.343-362.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485. Doi: 10.1007/BF01537898.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, M. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

Robinson, J. S., Larson, C. L., & Cahill, S. P. (2014). Relations between resilience, positive and negative emotionality, and symptoms of anxiety and depression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(1), 92-98.

Ross, S.E., Niebling, B.C., & Heckert, T.M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology* (pp. 49–74). Hanover, NH: University Press of New England.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. Doi:10.1192/bjp.147.6.598.

Scharf, M., Maysseless, O., & Kivenson-Baron, I. (2004). Adolescents' attachment representations and developmental tasks in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 40(3), 430-444.

Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.

Shibue, Y., & Kasai, M. (2014). Relations between attachment, resilience, and earned security in Japanese university students. *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 115(1), 279-295. Doi: 10.2466/21.02.PR0.115c14z7.

Shields, N. (2001). Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2), 65-81.

Soares, I. (2006). Trajetórias dos nossos vínculos: desenvolvimento, psicopatologia e aplicações clínicas. In M. C. Taborda Simões, T. S. Machado, et al., (Eds.), *Psicologia do desenvolvimento-Temas de investigação* (pp. 213-241). Coimbra: Almedina.

Sorokou, C. F., & Weissbrod, C. (2004). Men and women's attachment and contact patterns with parents during the first year of College. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(3), 221-228.

Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.

Steinhart, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-53. Doi: 10.3200/JACH.56.44.445-454.

Wagnild, G. M., & Collins, J. A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28-33. Doi: 10.3928/02793695-20091103-01.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Waters, H., S., & Rodrigues-Doolabh, L., M. (2001). *Are attachment script the building blocks of attachment representations?*. Paper presented at the meeting of the

Society for Research in Child Development, Minneapolis. Retirado de http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/srcd2003/posters/SRCD2001_hsw.pdf.

Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development, 8*(3), 185-197. doi:10.1080/14616730600856016.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible*. New York: McGraw-Hill.

Zautra, A. J., Arewasikporn, A., & Davis, M. C. (2010). Resilience: promoting well-being through recovery, sustainability, and growth. *Research in Human Development, 7*(3), 221–238.