



XI Conferência Internacional **Avaliação Psicológica: Formas e Contextos**

A avaliação do coping

(Universidade de Toulouse Le Mirail e

Etã S

Marg

Braga, Outubro de 2006

COPING

“Formas de lidar com”

“Estratégias de confronto”

Ao longo da vida, o indivíduo é confrontado com diferentes acontecimentos para os quais precisa de encontrar “formas de lidar” ou “estratégias de confronto”

COPING

A definição de *coping* nunca foi tão fácil e mais difícil se tornou com o ecletismo de abordagens, construções e medidas que surgiram

COPING

“... conjunto de esforços cognitivos e comportamentais destinados a controlar ou tolerar as exigências internas ou externas que ameaçam ou excedem os recursos adaptativos de uma pessoa”

(Lazarus e Folkman)

Uma situação é percebida pelo indivíduo como mais ou menos ameaçadora, a partir da avaliação que ele faz dela em função do significado que ela tem para si

COPING

Os stressores passam por diversos 'filtros' que têm o poder de modificar o evento stressante através do aumento ou redução da percepção do organismo



Avaliação Cognitiva

Primeiro o sujeito determina o significado que o evento tem para o seu bem-estar:

Positivo

Indiferente

Negativo



avaliação dos recursos disponíveis
frente à situação stressante

COPING

Esse processo de avaliação e *coping* influi na adaptação do sujeito, uma vez que o seu objectivo é a diminuição da probabilidade da situação nova e stressante (MUNIZ, 2004) causar prejuízo

As estratégias de *coping* são consideradas eficazes quando permitem a redução da tensão gerada pelo acontecimento stressante, de forma a ocorrer a adaptação à situação

ESCALA TOULOUSIANA DE CO

(Esparbès, Sordes-Ader e Tap, 1993)

Permite analisar a forma como os
fazem face às situações difíceis com as
confrontam.

ESCALA TOULOUSIANA DE CO

	Campos		
Estratégias	Acção	Informação	Emo
Focalização	A. Activa	G. Cognitiva	M. Em
Suporte Social	B. Cooperação	H. Suporte Social Informativo	N. Sup Emoci
Retraimento	C. Retraimento Social e Comportamental	I. Retraimento Mental	O. Adi
Conversão	D. Comportamental	J. Aceitação	P. Con Valore
Controle	E. Regulação das Actividades	K. Controle Cognitivo e Planificação	Q. Con Emoci
Recusa	F. Distracção	L. Denegação	R. Ale

ESCALA TOULOUSIANA DE CO

Em Portugal, foram feitos 2 estudos preliminares:

1) Tap, Alves, Lamia & Costa (2004):

1077 sujeitos, dos 18 aos 101 anos, sendo 632 (59%) do sexo feminino (41% do sexo masculino, assim distribuídos

18-21- 275 (25,5%)

22-25 - 306 (28,4%)

26-31 - 116 (10,8%)

32-48 - 111 (10,3%)

49-77 - 136 (12,6%)

78-101 - 133 (12,3%)

2) Tap, Costa & Alves (2005):

1000 sujeitos, dos 18 aos 28 anos

ESCALA TOULOUSIANA DE COM

Alpha Escala Total: .80

Excelente!

Retraimento Emocional e Aditividade

% Variância = 12,47
Alpha : .76

15 Itens

3, 6, 7, 12, 14, 15, 21, 23, 25, 33, 39, 43, 45,

Retraimento Emocional e Aditividade

- Ruptura das interacções sociais;
- Evitamento de contacto;
- Tentativa de esquecer;
- Recusa em pensar sobre o problema;
- Refugio no imaginário ou no sonho;
- Adopção de comportamentos defensivos e compensação

Controle

% Variância = 9,58

Alpha : .80

11 Itens

1, 8, 9, 17, 19, 26, 27, 29, 37, 40, 44

Controle

- Auto-controle da situação;
- Coordenação dos comportamentos;
- Contenção das emoções;
- Regulação das actividades;
- Controle cognitivo e planificação;
- Controle emocional

Suporte Social

% Variância = 5,47
Alpha: .74

7 Itens

4, 18, 20, 22, 36, 38, 54.

Suporte Social

- Desejo ou necessidade de ajuda;
- Cooperação;
- Suporte social informativo;
- Suporte social emocional

Conversão/Planificação

% Variância = 4,47
Alpha: .73

11 Itens

2, 10, 11, 24, 28, 31, 35, 46, 47, 49, 53

Conversão/Planificação

- Mudança a nível de comportamentos (conversão comportamental);
- Mudança ao nível das posições cognitivas (aceitação);
- Mudança ao nível dos valores (conversão pelos valores)

Recusa

% Variância = 3,60

Alpha: .70

10 Itens

5, 13, 16, 30, 32, 34, 41, 42, 50, 52.

Recusa

- Incapacidade de perceber e de aceitar a realidade da situação;
- Age como se o problema não existisse;
- Distracção;
- Denegação;
- Alexitimia

Coping Positivo

F2 + F3 + F4

Controle, Suporte Social & Convers

29 Itens

Alpha: .84

Coping Negativo

F1 + F5

Retraimento Emocional & Recusa

25 Itens

Alpha : .77