

## ESTRESSE E ENFRENTAMENTO RELIGIOSO/ESPIRITUAL ENTRE OS ALUNOS DE PSICOLOGIA

### STRESS AND COPING RELIGIOUS / SPIRITUAL AMONG STUDENTS OF PSYCHOLOGY

Aline de Souza Campos<sup>1</sup>

Erinete da Silva Leite<sup>2</sup>

Luiz Fabrizio Stoppiglia<sup>3</sup>

**RESUMO:** A palavra *estresse* vem do inglês *stress*, tendo sido usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão, sendo mais tarde transposto para a medicina e biologia, com a significação de esforço e adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno, e seu enfrentamento com a religião faz parte do comportamento do indivíduo, criando um interesse da Psicologia no seu estudo. Este trabalho buscou identificar as estratégias de enfrentamento religioso/espiritual entre 35 alunos de psicologia numa abordagem quantitativa através da Escala de Atitude Religiosa, Escala de *Coping* Religioso-Espiritual e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp. Foi encontrada uma influência visível da religião sobre o comportamento e modo de pensar dos alunos, com estratégias de *coping* mais usadas relacionadas ao comportamento proativo do sujeito. Na amostra estudada, os alunos menos estressados recorriam a estratégias de enfrentamento religioso/espiritual, ressaltando a característica protetiva dessa forma de *coping*.

565

**Palavras-chave:** Psicologia e Religião. Estresse Psicológico. Adaptação Psicológica.

**ABSTRACT:** The word *stress* comes from the English *stress*, having been used initially in physics to translate the degree of deformity suffered by a material when submitted to an effort or tension, later being transposed to medicine and biology, with the meaning of effort and adaptation of the organism to face situations that it considers threatening to its life and its internal balance, and its confrontation together with religion is part of the individual's behavior, creating an interest of Psychology in its study. This work sought to identify the religious / spiritual coping strategies among 35 psychology students in a quantitative approach through the Religious Attitude Scale, Religious-Spiritual Coping Scale and Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults. A visible influence of religion was found on the students' behavior and way of thinking, with more used coping strategies related to the subject's proactive behavior. In the sample studied, the less stressed students used religious / spiritual coping strategies, emphasizing the protective characteristic of this form of coping.

**Keywords:** Psychology and Religion. Psychological stress. Psychological Adaptation.

<sup>1</sup> Psicóloga formada pela Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Educação, Departamento de Psicologia, Cuiabá-MT. E-mail: alinedesc@gmail.com.

<sup>2</sup> Psicóloga e mestranda no Programa de Pós Graduação em Psicologia Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Psicologia, São Carlos - SP. E-mail: psicologaerinete@gmail.com.

<sup>3</sup> Professor Doutor Associado III do Departamento de Psicologia, Instituto de Educação, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá-MT. E-mail: fabrizio.stoppig@gmail.com.

## INTRODUÇÃO

Segundo Selye (1956, p.2), a palavra *estresse* vem do inglês *stress*, traduzindo a deformidade sofrida por um material quando submetido a esforço ou tensão. Mais tarde foi transposto para a medicina e biologia, como um esforço e adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida ou seu equilíbrio interno. No século XVII, *stress* designou opressão, desconforto e adversidade (Lipp, 1996). Hoje, num viés mais cognitivo, o stress resulta da exposição a “estressores”, que são interpretações dolorosas dos eventos da história pessoal, conflitos, ameaças, perdas, etc (Lipp, 2000a). Tudo o que exige readaptação também cria estresse e, dessa forma, mesmo eventos que promovam felicidade podem ser estressores (Lipp, 2000b).

O modo como as pessoas lidam e manejam o estresse é denominado *coping*, cuja tradução mais comum é “enfrentamento” (Panzini e Bandeira, 2007). Porém “enfrentar” significa “encarar, defrontar, estar em frente de” (Michaelis, 2008) e *coping* também pode significar fuga, evitação ou negação do estressor. *Coping* se refere a comportamentos evocados pelo estresse para minimizar a ameaça ou a adaptação necessária.

A religião pode influenciar o modo como as pessoas percebem o estresse e como realizam *coping*, pois a religião pode motivar ações, moldar os eventos cotidianos, as atividades de *coping* e a interpretação de seus resultados, ou ainda ela mesma ser um produto do *coping* (Pargament, 2001; Pargament *et al.*, 1990). O *coping* religioso/espiritual (CRE), em particular, consiste na utilização da religião, espiritualidade ou fé para lidar com o estresse. Como as outras estratégias de *coping* ou enfrentamento, o CRE pode ser positivo (diminui os níveis de estresse) ou negativo (que aumenta o estresse), estando relacionado a melhores ou piores resultados de saúde física e mental (Panzini e Bandeira, 2007).

Alguns estudos foram mesmo sugestivos de que a religiosidade dos profissionais de saúde mental podia ser influente nos tratamentos. Larson *et al.* (1986) observou que a maioria dos americanos buscando atendimento para problemas mentais era, na época, atendida em suas comunidades religiosas e que a religiosidade da pessoa a quem o paciente busca primeiramente determinava rotas diferentes dentro do sistema de saúde mental (a maioria dos não religiosos encaminhava os pacientes para psiquiatras e psicanalistas). Em conexão a isso, Bergin (1991) detectou que entre os profissionais de saúde mental havia mais não religiosos (ateus e agnósticos) do que entre a população, com uma aversão particular dos psicólogos pelo catolicismo.

Em uma pesquisa quanto à religiosidade de 409 membros da Sociedade Psicológica Americana, Shafranske e Malony (1990) encontraram outros dois grupos majoritários: aqueles que acreditavam em um Deus-ser e aqueles que acreditavam um Deus produto da imaginação humana. Cerca de metade havia abandonado sua religião de infância, mas a maioria afirmava conhecer e

conversar com os clientes utilizando termos e conceitos religiosos. Entre os que consideravam a religiosidade irrelevante estavam principalmente aqueles que não tiveram formação teórica neste tópico. E, para problematizar ainda mais o assunto, numa reportagem jornalística de 2010, a revista Piauí noticiou que muitos pastores evangélicos recentemente estão buscando formação em Psicologia para oferecer gratuitamente aos membros de suas comunidades serviços terapêuticos tradicionalmente dos Psicólogos.

A formação quanto a aspectos de religiosidade é inexistente na quase totalidade dos cursos brasileiros de Psicologia. Entre os acadêmicos, às vezes a crença religiosa é vista até como reducionista, uma forma de passividade, obediência cega e acesso auto-limitado ao conhecimento, um estereótipo por vezes embasado nas discussões de Freud. A dificuldade de construir uma metodologia científica para esse tema de fato atrasou a abordagem da religião dentro da Psicologia (Faria e Seidl, 2005), mas tem sido suplantada para o estudo de estressores e estratégias de *coping*. Neste trabalho, investigamos o uso de estratégias de CRE entre os alunos de um curso de Psicologia, sugerindo uma metodologia para que seja usada entre grupos semelhantes.

### Material e Métodos

A presente pesquisa foi realizada no *campus* Cuiabá da Universidade Federal de Mato Grosso, envolvendo graduandos de Psicologia. Todas as participações foram voluntárias e os entrevistados assinaram termos de consentimento livre e esclarecido, segundo as recomendações do Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Júlio Müller (protocolo 178/CEP-HUJM/2011). As entrevistas ocorreram entre os meses de março e novembro de 2012.

Para identificar os tipos de estressores, níveis de estresse e verificar a incidência de *coping* religioso/espiritual foram utilizados quatro instrumentos:

1) **Questionário Socioeconômico** elaborado pelos autores, contendo 7 questões fechadas, relativas à questões pessoais e religiosas com o intuito de caracterizar um perfil da amostra.

2) **Escala de Atitude Religiosa** (Fraga, França & Aquino, 2002), desenvolvida por psicólogo e acadêmicos da Faculdade de Psicologia da Universidade de Pernambuco, consiste em 15 itens de Atitudes Religiosas avaliadas em três domínios: comportamental, emocional e cognitivo. Cada um dos itens possui alternativas que variam de (1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo.

3) **Escala de Coping religioso/espiritual** (Panzini & Bandeira, 2005), é composta por 87 itens subdivididos em oito fatores positivos (66 itens) e quatro fatores negativos (21 itens), e consiste em uma adaptação e validação da RCOPE scale para o Brasil por Panzini (2004). De acordo com as instruções de preenchimento da escala, foi solicitado aos entrevistados que descrevessem a situação de maior estresse vivenciada nos últimos três anos. Com a situação em mente, os participantes responderam à escala com base enquanto utilizou os determinados comportamentos descritos,

enquanto passava por tal circunstância. Quatro sujeitos pareceram não compreender bem e descreveram suas reações na situação de estresse, ao invés da situação propriamente dita.

**4) Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp** (Lipp, 2000), que identifica de modo objetivo a sintomatologia que o sujeito apresenta, avaliando se este possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (físico ou psicológico) e a fase que se encontra.

Antes do início da pesquisa, foi feito um levantamento piloto da distribuição de religiões no curso de Psicologia, via *e-mail*. Após o levantamento de dados, o número foi reduzido por sorteio para preservar a proporção encontrada no curso: 33% católicos, 17% protestantes, 15% espíritas, 12% ateus, 8% agnósticos e 14% que utilizam elementos de várias religiões, denominados como “outras religiões”. Ao todo, 60 alunos se candidataram a participar da pesquisa e responderam ao questionário socioeconômico, dentre os quais foram selecionados 35 cujas informações eram completas e totalizavam uma proporção de 11 católicos, 6 protestantes, 6 espíritas, 4 ateus, 3 agnósticos e 5 de “outras religiões”.

A Escala de Atitude Religiosa, foi entregue aos alunos para que devolvessem posteriormente. Devido a uma greve dos professores de universidades federais, o acesso aos alunos ficou prejudicado e adaptamos a Escala de *Coping* Religioso/Espiritual para resposta em uma página de *internet*, disponibilizada através do *e-mail* dos participantes. Com o retorno das aulas, o ISSL foi aplicado individualmente, seguindo as instruções contidas no manual do mesmo.

Diversas vezes, quando apareceram grandes semelhanças de resultados entre as religiões, os alunos foram re-agrupados em “religiosos” (pertencentes aos grupos Católicos, Protestantes, Espíritas e Outras) ou “não religiosos” (Ateus e Agnósticos) para obter maior poder estatístico.

Os dados foram comparados estatisticamente, utilizando-se os testes referidos em cada legenda. Todas as subescalas foram testadas segundo o alfa de Cronbach, usando-se a possibilidade de uso independente delas quando  $\alpha > 0,8$ . Foi adotado  $P < 0,05$  como indicativo de diferença estatística entre os grupos.

## Resultados

### Questionário Socioeconômico

Ao caracterizar um perfil da amostra obtivemos a média de idade  $\pm$  desvio padrão em  $22,5 \pm 0,7$  anos, a maioria composta de mulheres (63%) e solteiros (91%), com renda familiar média de R\$  $4000 \pm 1000$ , superior à média de Mato Grosso na época (R\$ 2108,66), segundo o IBGE.

### Escala de Atitude Religiosa

Essa escala representa, ao todo, a influência da religião no comportamento visível e modo de pensar dos sujeitos. Sem diferença de pontuação entre as religiões, obtivemos medidas de atitude religiosa total em  $45 \pm 2$  pontos (máximo possível = 75 pontos) para os alunos “religiosos” (ver metodologia) e  $22 \pm 3$  pontos (mínimo possível = 15 pontos) para os “não-religiosos” ( $P \leq 0,05$  no teste

U de Mann-Whitney). Essas médias confirmam que há diferenças comportamentais entre os alunos que se declararam pertencentes a alguma religião e os que se declararam não-religiosos. A Escala de Atitude Religiosa se divide em três subescalas, compreendendo os aspectos comportamentais (engajamento em atividades de fundo religioso), emocionais (sentimentos desenvolvidos a partir de experiências religiosas) e cognitivos (influência de crenças na elaboração de pensamentos). Todas as subescalas apresentaram  $\alpha$  de Cronbach próximo de 0,9, conforme a tabela 1.

**Tabela 1**  
**Principais atitudes religiosas dos 35 estudantes entrevistados**

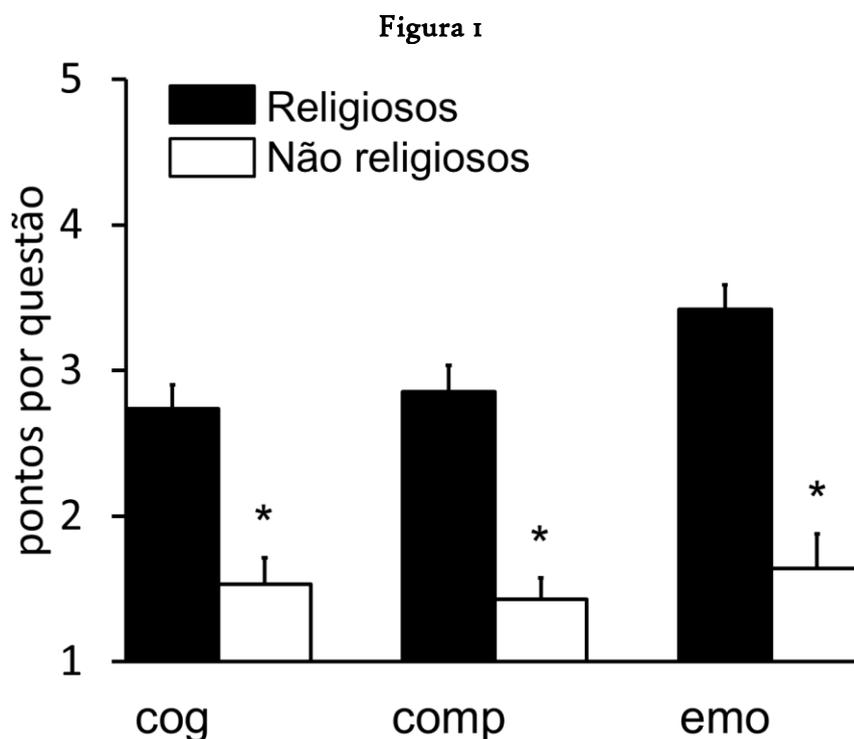
Questões	Dimensões	Média	R <sub>sp</sub>
Leio as escrituras sagradas (Bíblia ou outro).	Cog	2,3 <sup>#</sup>	0,60 <sup>#</sup>
Costumo ler livros que falam sobre Deus.	Cog	2,2 <sup>#</sup>	0,79
Procuro conhecer as doutrinas ou preceitos de minha religião.	Cog	3,1	0,84
Participo de debates sobre os assuntos que dizem respeito à religião.	cog, comp	2,3 <sup>#</sup>	0,61 <sup>#</sup>
Converso com minha família sobre assuntos religiosos.	cog, comp, emo	3,2	0,77
Assisto programas de TV ou rádio que tratam sobre assuntos religiosos.	cog, comp	1,6 <sup>#</sup>	0,73
Converso com meus amigos sobre minhas experiências religiosas.	cog, comp	2,8	0,75
A religião influencia nas minhas decisões sobre o que devo fazer.	comp	2,9	0,82
Participo das orações coletivas de minha religião.	comp	2,5	0,86 <sup>*</sup>
Frequento as celebrações de minha religião (missa, culto, sessões).	comp	2,6	0,87 <sup>*</sup>
Faço orações pessoais (comunicações espontâneas com Deus).	emo	3,5 <sup>*</sup>	0,79
Ajo de acordo com o que minha religião prescreve como sendo o correto.	emo	2,8	0,78
Sinto-me unido a todas as coisas.	emo	2,7	0,53 <sup>#</sup>
Quando entro numa Igreja ou Templo despertam-me emoções.	emo	2,8	0,77
Sinto-me unido a um “ser maior”.	emo	3,5 <sup>*</sup>	0,81
<b>Alfa de Cronbach</b>			
toda escala	0,94		
subescala dimensão cognitiva	0,89		
subescala dimensão comportamental	0,89		
subescala dimensão emocional	0,88		

**Tabela 1 - resultados gerais da Escala de Atitude Religiosa.**

São mostradas as questões, indicada em qual subescala cada uma se encaixa (cog = cognitiva, comp = comportamental, emo = emocional), com as médias de pontuação e correlação de Spearman (Rsp) com a pontuação total. \* são os valores mais altos, # são os valores mais baixos.

**Fonte: Os autores (2012)**

Quanto à utilização das dimensões cognitiva, comportamental e emocional para cada religião, o teste de qui-quadrado não mostrou diferenças significativas entre as religiões ou mesmo entre os grupos ateu e agnóstico. Foram por outro lado observadas grandes semelhanças entre as respostas de alunos “religiosos” (católicos, espíritas, protestantes e outras) e também entre as respostas dos “não-religiosos” (ateus e agnósticos), de forma que os resultados foram agrupados nessas duas categorias. A figura abaixo mostra as pontuações de religiosos e não-religiosos quanto aos aspectos de atitude religiosa. \*



**Figura 1 - Média de pontos por questão segundo os aspectos da Escala de Atitude Religiosa.**

A pontuação das questões varia entre 1 e 5 e reflete a frequência das práticas religiosas (cog = cognitivo; comp = comportamental; emo = emocional). As barras escuras representam média  $\pm$  erro padrão dos alunos religiosos (católicos, protestantes, espírita e outras religiões) e as barras claras representam os não religiosos (ateus e agnósticos). \* indica  $P < 0,05$  entre “religiosos” e “não religiosos” no teste U de Mann-Whitney.

**Fonte: Os autores (2012)**

Calculamos a correlação entre a pontuação de cada questão e o total, a fim de identificar “questões-chave” ( $R > 0,7$ ) e questões “pouco importantes” ( $R < 0,3$ ) para a atitude religiosa. Na tabela

1, observa-se que o item com maior correlação trata-se da questão “Frequento as celebrações de minha religião (missa, culto, sessões)”, seguido de “Participo das orações coletivas de minha religião”, ambas constituintes da dimensão comportamental. Nota-se então, que o indicador de atitude religiosa é baseado nas atividades em grupo. As questões melhor pontuadas “Sinto-me unido a um ser maior” e “Faço orações pessoais (comunicações espontâneas com Deus)”, ambas da subescala emocional e ainda com boa correlação frente à pontuação total sugerem que o apelo emocional da prática religiosa também é importante.

Entre os itens de menor correlação estão “Sinto-me unido a todas as coisas”, “Participo de debates sobre os assuntos que dizem respeito à religião” e “Leio as escrituras sagradas (Bíblia ou outro)”, sugerindo que atitudes de exposição de opinião ou enriquecimento pessoal são consideradas pouco “religiosas”. As questões que abordam atividades cognitivas como “Leio as escrituras sagradas (Bíblia ou outro)” também apresentaram baixa correlação com a pontuação total e ainda baixa média de pontuação, sugerindo que a autoinstrução não é uma prática “religiosa” nessa amostra. Outras questões pouco pontuadas como “Assisto programas de TV ou rádio que tratam sobre assuntos religiosos”, “Costumo ler livros que falam sobre Deus” e “Participo de debates sobre os assuntos que dizem respeito à religião”, todos também da subescala cognitiva, reforçam essa hipótese.

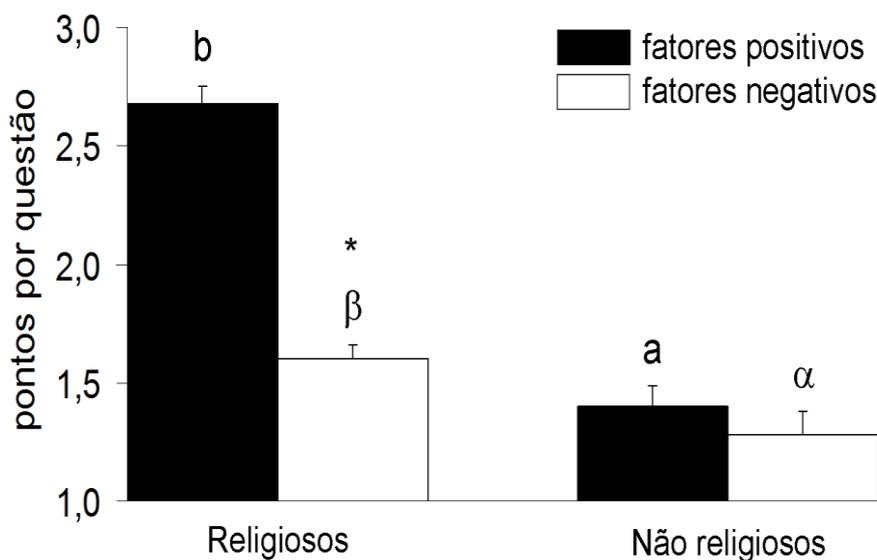
### **Escala de Coping Religioso-Espiritual (CRE)**

Essa escala permitiu conhecer as situações consideradas mais estressantes pelos entrevistados. Tais situações foram categorizadas de acordo com os estressores descritos por Lipp, o que revelou uma distribuição bem variada entre os alunos, com predomínio de dificuldades pessoais, sobretudo relatos de sofrimento comuns em quadros depressivos (ou seja, contendo desinteresse generalizado, tristeza constante, confusão mental, etc.) e crises financeiras.

A escala CRE examinou fatores positivos e negativos relacionados ao *coping* religioso-espiritual como reação ao estresse. “Fatores positivos” referem-se a posturas ativas como buscar apoio e conforto na instituição ou comunidade religiosa, reavaliar o estressor como algo potencialmente benéfico ou tentar controlar o problema agindo conjuntamente com Deus. Já os “fatores negativos” referem-se a posicionamentos passivos como associar o problema a uma punição divina, suplicar por intervenção divina direta, descontentar-se com Deus e esperar que Deus elimine o problema.

No grupo “religioso” observamos um predomínio de fatores positivos sobre os negativos (figura 2); no grupo dos não religiosos, ambos aparecem com baixa pontuação. De acordo com Panzini (2004), a predominância de fatores positivos se relaciona com uma melhor qualidade de vida, de forma que a religião se torne uma forma eficiente de lidar com estresse.

Figura 2



**Figura 2 - Média de pontos por questão na escala de Coping Religioso-Espiritual** entre os alunos religiosos e não religiosos, segundo a divisão da escala CRE em fatores positivos e negativos. A pontuação das questões varia entre 1 e 5 e reflete a frequência das práticas religiosas. As barras representam média  $\pm$  erro padrão. Letras diferentes indicam  $P < 0,05$  no teste t de Student entre religiosos e não religiosos. \* indica  $P \leq 0,05$  no teste t de Student entre os fatores positivos e negativos.

Fonte: Os autores (2012)

Na escala CRE, a divisão dos fatores positivos se deu como mostrada na tabela 2. Foram itens mais pontuados entre os alunos religiosos “Posição ativa frente a Deus”, “Confiei que Deus estava comigo”, “Roguei a Deus para que as coisas ficassem bem” e “Procurei em Deus força, apoio e orientação”. Esse fator também alcançou pontuação expressiva entre os não religiosos, por conter questões como “Tentei lidar com meus sentimentos sem a ajuda de Deus” e “Tentei lidar com a situação do meu jeito, sem a ajuda de Deus”. Tal combinação sugere uma busca ativa dos alunos - religiosos ou não - pela resolução dos problemas estressores.

Curiosamente, o fator “Oferta de ajuda ao outro” (P3), um dos mais pontuados entre os alunos religiosos, não diferiu dos não-religiosos. Provavelmente por se tratar de alunos de um curso voltado à saúde, esse comportamento de ofertar ajuda está implícito à maioria dos alunos. Fatores negativos como “Reavaliação negativa de Deus” ou “dos significados”, ou ainda “Insatisfação com o outro institucional” também não foram diferentes entre esses dois grupos, mas estão todos entre os menos pontuados.

**TABELA 2- Comparação dos fatores de coping religioso-espiritual**

Fator	Dimensões	Religiosos	Não religiosos
P1	Transformação de si e/ou de sua vida (14 itens)	2,8 ± 0,2 <sup>*,§</sup>	1,2 ± 0,2
P2	Ações em busca de ajuda espiritual (8 itens)	2,3 ± 0,2 <sup>*</sup>	1,3 ± 0,2
P3	Oferta de ajuda ao outro (7 itens)	2,8 ± 0,2 <sup>§</sup>	2,0 ± 0,4
P4	Posição ativa frente a Deus (11 itens)	3,4 ± 0,1 <sup>*,§</sup>	2,0 ± 0,2
P5	Busca pessoal de crescimento espiritual (5 itens)	2,7 ± 0,2 <sup>*</sup>	1,4 ± 0,3
P6	Ações em busca do outro institucional (10 itens)	2,6 ± 0,2 <sup>*</sup>	1,2 ± 0,1
P7	Busca pessoal de conhecimento espiritual (5 itens)	2,1 ± 0,2 <sup>*</sup>	1,1 ± 0,1
P8	Afastamento através de Deus, religião e/ou espiritualidade (6 itens)	2,7 ± 0,2 <sup>*</sup>	1,0
N1	Reavaliação negativa de Deus (8 itens)	1,4 ± 0,1 <sup>#</sup>	1,5 ± 0,2
N2	Posição passiva frente a Deus (4 itens)	1,9 ± 0,1 <sup>*</sup>	1,2 ± 0,2
N3	Reavaliação negativa dos significados (5 itens)	1,6 ± 0,1 <sup>#</sup>	1,2 ± 0,2
N4	Insatisfação com o outro institucional (4 itens)	1,4 ± 0,1 <sup>#</sup>	1,3 ± 0,3

**Tabela 2 - Significado e pontuação dos alunos nos fatores positivos (P1 a P8) e negativos (N1 a N4) da escala CRE.** A pontuação das questões varia entre 1 e 5 e reflete a frequência de cada prática religiosa. Os valores são média ± erro padrão dos itens referidos. \* indica  $P \leq 0,05$  no teste t de Student comparando religiosos e não religiosos. os símbolos § e # indicam respectivamente a maior e as menores pontuações entre os religiosos.  
**Fonte: Os autores (2012)**

Não observamos diferenças entre as religiões nas pontuações dos diferentes fatores, exceto quanto a dimensão “busca de crescimento espiritual” (P5), com pontuações maiores nos alunos de “Outras religiões” e Espíritas, assim como menores pontuações nos alunos Protestantes, em especial considerando-se as questões “Procurei auxílio através da meditação” e “Procurei conversar com meu eu superior”. Tal diferença entre as religiões também se insinua no fator “transformação de si e/ou de sua vida” (P1), embora sem diferenças estatísticas. Acreditamos que essa diferença entre as religiões se deve a uma dependência maior do fator P5 quanto a práticas individuais, sem a interferência de outros (de forma semelhante a P1).

De forma geral, os resultados da escala CRE repetem os resultados obtidos anteriormente por Panzini & Bandeira (2005). Observamos, por exemplo, uma correlação muito semelhante (0,73) entre os valores de CRE total (soma da pontuação CRE nos fatores positivos com a pontuação invertida nos fatores negativos) e os totais de atitude religiosa. Na tabela 3, observa-se que os acadêmicos de Psicologia entrevistados se encaixam bem na população descrita por Panzini & Bandeira (2005), a despeito de um menor componente CRE total. De acordo com os autores desse trabalho anterior, pontuações baixas para CRE total (ou altas para razão CREN/CREP) indicam

pior qualidade de vida, o que pode estar atrelado ao “preconceito” da Psicologia quanto à religião, conforme relatado na Introdução.

**TABELA 3- Comparação de *coping* religioso-espiritual entre duas populações**

	Panzini & Bandeira, 2005	Psicologia UFMT	Z score
CRE positivo	2,6 ± 0,8	2,3 ± 0,8	-0,3
CRE negativo	1,6 ± 0,5	1,5 ± 0,4	-0,2
CRE total	3,4 ± 0,3	2,8 ± 0,6	-1,6*
Razão CREN/CREP	0,6 ± 0,2	0,7 ± 0,3	0,1
PI a P8, NI a N4			-0,5 a 0

**Tabela 3 - Comparação entre os resultados da Escala de CRE e a população utilizada por Panzini & Bandeira (2005).** CRE positivo (média dos fatores positivos), CRE negativo (média dos fatores positivos), CRE total (soma da pontuação CRE nos fatores positivos com a pontuação invertida nos fatores negativos) e Razão CREN/CREP (razão entre a média de fatores positivos pela média de fatores negativos) foram calculados segundo Panzini & Bandeira (2005). \* indica resultados que diferem entre às duas populações.

**Fonte: Panzini & Bandeira (2005)**

Como esperado, ateus e agnósticos apresentam uma pontuação CRE bem abaixo da população geral, devido à falta de envolvimento religioso. Em populações com um diferente perfil religioso, esse resultado pode ser um pouco modificado. Por exemplo, observamos que a maior porcentagem de pessoas com o CRE abaixo da população de Panzini & Bandeira (2005) estava entre os católicos (73%), sugerindo uma população católica local que particularmente busca menos ajuda na comunidade religiosa.

574

**TABELA 4- Comparação de *coping* religioso-espiritual nas diferentes religiões**

Religião (N)	Abaixo	incluso	acima
Agnóstico ou Ateu (7)	7	-	-
Católica (11)	8	2	1
Espírita (6)	2	3	1
Outra (5)	1	3	1
Protestante (6)	2	4	-

**Tabela 4 - Comparação de *coping* religioso-espiritual entre as diversas religiões e a população em geral e a população utilizada por Panzini & Bandeira (2005).** Os alunos classificados como “abaixo” ou “acima” distanciam-se em mais de 2 desvios padrão da população de referência; os demais alunos foram classificados como “inclusos” nessa população.

**Fonte: Panzini & Bandeira (2005)**

Segundo medidas feitas pelo ISSL, 37% da amostra apresenta estresse, 5,7% na fase de alerta, 28,6% na fase de resistência e 2,9% na fase de exaustão, conforme a Tabela 5. Segundo os valores de Z score obtido, essa prevalência de estresse estava abrangida dentro da população de referência do

Manual do ISSL (Lipp, 2000b), indicando atividades desestressoras semanais dos alunos (mas não as diárias) suficientes para impedir o progresso ao nível de exaustão. A maioria dos estudantes na fase de resistência indica que esta população estava suportando seus estressores, porém com todos os alunos na fase de alerta e 66% dos alunos na fase de resistência convivendo com sintomas psicológicos. Um sujeito apresentou mesmo dois sintomas da fase de exaustão. Ao todo, 75% dos alunos apresentaram sintomas psicológicos, sendo os principais, sensibilidade emotiva excessiva, sensação de incompetência em todas as áreas, irritabilidade excessiva, dúvida quanto a si próprio e vontade de fugir de tudo.

**TABELA 5- Comparação entre os dados do ISSL entre os alunos de Psicologia (Psi.)**

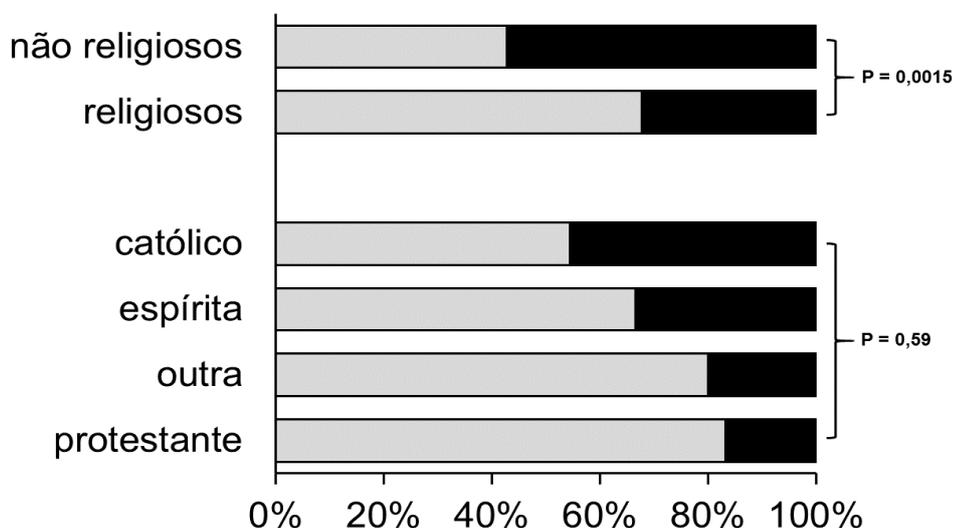
	Lipp, 2000	Psicologia UFMT (N)	Z score
Sem Stress	5 ± 3,5	5,5 ± 1,0 (17)	0,14
Alerta	21 ± 8,6	16,5 ± 3,4 (2)	-0,53
Resistência	18 ± 7,6	18,8 ± 4,2 (9)	0,10
Exaustão	24 ± 7,0	27 (1)	0,43

**Tabela 5** - Comparação entre os dados de estresse do Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e os alunos de Psicologia (Psi.).

Fonte: Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (2000)

O número de entrevistas não permite fazer grandes distinções estatísticas, porém o gráfico da figura 3 deixa escalar as religiões segundo sua proteção contra o estresse na seguinte ordem: agnósticos < católicos < espíritas < outra / ateus < protestantes. Os religiosos em geral apresentaram menor proporção de pessoas com estresse do que o grupo de não-religiosos.

**Figura 3**



**Figura 3** - Porcentagens de alunos sem (barras cinzas) ou com estresse (barras escuras) de acordo com suas religiões e agrupados em religiosos e não religiosos. As letras diferentes indicam  $P \leq 0,05$  no teste de qui-

quadrado. As diversas religiões não apresentaram diferenças entre si ( $P=0,6$ ).

**Fonte: Os autores (2012)**

Os resultados desse gráfico ganham significado especialmente perante as correlações entre a proporção de estressados em cada grupo religioso e as pontuações nas escalas de Atitude Religiosa ou Coping Religioso-espiritual. Houve correlação significativa da proporção de estressados com a AR comportamental ( $R_{\text{pearson}} = -0,41$ ;  $P = 0,05$ ), CRE total ( $R_{\text{pearson}} = -0,48$ ;  $P = 0,03$ ) e CRE positivo ( $R_{\text{pearson}} = -0,42$ ;  $P = 0,04$ ).

## Discussão

Este estudo teve como objetivos verificar os tipos de estressores (externos ou internos) que afetam os acadêmicos de Psicologia; averiguar a fase do estresse predominante na amostra; aferir a incidência de *coping* religioso/espiritual (CRE) entre os acadêmicos levando em consideração sua religião e compreender de que forma a religião influencia no enfrentamento de estresse entre os acadêmicos de Psicologia.

Os estressores encontrados foram tanto externos quanto internos, pois quando aplicamos a categorização de estressores descritos por Lipp, tivemos uma distribuição bem variada entre os alunos, sendo encontradas dificuldades pessoais, sobretudo relatos de sofrimento comuns em quadros depressivos e dificuldades financeiras. A fase de estresse predominante entre os estudantes de Psicologia obtida através do ISSL foi a de resistência, o que sugere que esta população esteja conseguindo manejar bem seus estressores. Mesmo entre uma população que expressa por vezes conflitos com o comportamento religioso, encontramos ligações significativas entre a ocorrência de estresse e elementos de atitude religiosa como celebrações/orações coletivas e mesmo *coping* religioso-espiritual positivo, como transformação de si, oferta de ajuda e posição ativa frente a Deus. Esse *coping* positivo foi referido por Panzini (2004) como relacionando-se a uma melhor qualidade de vida.

Outro resultado encontrado foi que tanto alunos religiosos ou não tem uma busca ativa da resolução dos problemas estressores tendo como comportamento comum oferecer ajuda ao outro, mostrando que esse tipo de comportamento não precisa estar ancorado na religião.

Por fim, concordando com Colossi, Galesso Moreira e Pizzinato (2011), as estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram as relacionadas à capacidade pró-ativa do sujeito (reinterpretação positiva, *coping* ativo e busca por suporte social) e assim pode se concluir através desta amostra que embora ambos os grupos lidem com estressores e estejam estressados, os alunos religiosos estão menos estressados por se beneficiarem do uso das estratégias de *coping* religioso/espiritual, o que colabora para uma melhor qualidade de vida.

## Referências

- BERGIN, Allen E. Valores e questões religiosas em psicoterapia e saúde mental. *Psicólogo americano*, v. 46, n. 4, pág. 394, 1991.
- BECKER, Clara. A cura pela palavra. *Revista Piauí*, 50, 2010.
- COLOSSI, Emanuelle Grazziotin; CALESSO MOREIRA, Mariana; PIZZINATO, Adolfo. Estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de enfermagem de um CTI adulto perante situações de estresse. *Ciência & Saúde (Porto Alegre)*, 2011.
- FARIA, Juliana Bernardes de; SEIDL, Eliane Maria Fleury. Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão da literatura. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 18, n. 3, p. 381-389, 2005.
- FRAGA, A. A.; FRANÇA, Josélia Silva; AQUINO, Thiago Antônio Avellar. Validação da Escala de Atitude Religiosa.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. Despesas, rendimentos e condições de vida, POF 2008-2009. [online] Disponível na internet via [http://www.ibge.gov.br/graficos\\_dinamicos/pof2008\\_2009/grafico.php](http://www.ibge.gov.br/graficos_dinamicos/pof2008_2009/grafico.php) Arquivo consultado em 11 de outubro de 2012.
- LARSON, David B. et al. Systematic analysis of research on religious variables. *American Journal of Psychiatry*, v. 1, n. 43, p. 329, 1986.
- LIPP, Marilda Novaes. Stress: conceitos básicos. In: LIPP, Marilda. (org.) *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus; 1996. p.17-31
- LIPP, Marilda Novaes. *O stress está dentro de você*. Editora Contexto, 2000a.
- LIPP, Marilda Novaes. *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2000b.
- MICHAELIS, C. W. *Dicionário escolar da língua portuguesa*. São Paulo. Melhoramentos. 2008.
- PANZINI, Raquel Gehrke. Escala de coping religioso-espiritual (escala CRE): tradução, adaptação e validação da escala RCOPE, abordando relações com saúde e qualidade de vida. Dissertação de mestrado. Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2004.
- PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Escala de coping religioso-espiritual (Escala CRE): elaboração e validação de construto. *Psicologia em estudo*, v. 10, n. 3, p. 507-516, 2005.
- PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 34, p. 126-135, 2007.
- PARGAMENT, Kenneth I. et al. God help me:(I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American journal of community psychology*, v. 18, n. 6, p. 793-824, 1990.
- PARGAMENT, Kenneth I. *A psicologia da religião e o enfrentamento: teoria, pesquisa, prática*. Guilford press, 2001.
- SELYE, H. *The stress of life*. New York. McGraw-Hill Book Company Inc. 1956.

SHAFRANSKE, Edward P.; MALONY, H. Newton. Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practice of psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, v. 27, n. 1, p. 72, 1990.