



Sílvia Isabel Gonçalves da Costa

Vulnerabilidade ao Stress e Resiliência Psicológica em adultos desempregados.

Dissertação de Mestrado
em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Professora Doutora Joana Carreiro

Outubro, 2015

Vulnerabilidade ao *Stress* e Resiliência Psicológica em adultos desempregados.

Resumo

A resiliência tem emergido como uma variável importante no estudo de eventos de vida stressantes, como sendo a predisposição dos indivíduos para resistir às consequências negativas de um evento stressante e ainda se desenvolverem adequadamente. No lado oposto encontra-se a vulnerabilidade, como sendo uma predisposição individual para reagir de uma forma negativa perante um acontecimento de vida. Considerando a realidade portuguesa atual no que concerne à incidência do número de desempregados, bem como a influência desta situação no bem estar físico e psicológico, procurou-se realizar um estudo que explorasse as associações entre as variáveis referidas e a situação de desemprego.

Neste estudo foi adotada uma metodologia de investigação de carácter quantitativo. A amostra foi constituída por 53 participantes desempregados. Avaliaram-se os níveis de *stress* aplicando-se o Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress* (23 QVS) criado por Serra (2000) e avaliaram-se os níveis de resiliência aplicando-se a Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993). Os instrumentos apresentaram as qualidades psicométricas exigidas. A Escala de Resiliência apresentou um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0.878. O Questionário de vulnerabilidade ao *stress* apresentou um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0.736.

Estudou-se a variabilidade do grau de resiliência e da vulnerabilidade ao *stress* em função de variáveis sociodemográficas como a idade, género, habilitações literárias, tempo de desemprego e o apoio familiar. Os resultados revelaram diferenças significativas face ao tempo de desemprego e apoio familiar na vulnerabilidade ao *stress*. A variável apoio familiar exerce efeito diferencial na resiliência. Além disso, verificou-se uma correlação negativa entre as variáveis resiliência psicológica e vulnerabilidade ao *stress*.

Palavras-Chave: *Resiliência, Vulnerabilidade ao Stress, Desemprego*