

Avaliação da Solidão nos Jovens Universitários Portugueses

Marta Teixeira Bastos¹
Filipa de Ornelas Figueira²
Maria Emília Costa³

Um padrão estável de Solidão constitui uma ameaça forte ao funcionamento psicológico e está fortemente associado a problemáticas como ansiedade, perturbações alimentares, depressão, consumo de álcool e droga, e suicídio. Partindo da concepção de que os adolescentes e jovens-adultos constituem um dos grupos mais susceptíveis de vivenciar solidão, pelas múltiplas e complexas mudanças com que se confrontam, relacionadas com o processo de separação-individuação e construção da identidade, autonomia e capacidade de intimidade, o presente estudo teve como objectivo analisar os níveis de solidão nos estudantes universitários e a sua relação com as seguintes variáveis: género, ano de frequência, mudança de residência, relação de namoro e curso universitário. A *Louvain Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents* (LACA, Marcoen, Gossens & Caesl, 1987) foi administrada a 135 estudantes universitários do Porto, no sentido de avaliar diferencialmente a solidão nas relações com os pais e com os pares, a aversão à solidão e a procura da solidão. Os resultados obtidos e as suas implicações para a intervenção terapêutica serão analisadas, assim como algumas limitações consideradas na generalização das conclusões e no desenho da investigação.

A experiência e o sentimento de solidão são universais. Descrita como um sentimento desconfortável de alienação, perda e isolamento, paralelamente a solidão assume uma função desenvolvimental, impelindo o Homem a procurar o estabelecimento e manutenção de relações interpessoais, sólidas e vinculativas (Baumeister & Leary's, 1995).

Um padrão estável de solidão constitui uma ameaça forte ao funcionamento psicológico e à saúde mental do indivíduo (McWhirter, 1990). A solidão aparece associada a uma variedade de problemas como timidez, depressão, vinculações inseguras, ansiedade social e auto-consciência, doenças físicas, suicídio, consumo de álcool, agressão e insucesso académico, entre outros (Perlman & Landor, 1999).

Normalmente, a solidão é associada à ausência de uma relação afectiva, íntima e vinculativa, ou de uma rede social de apoio satisfatória, à qual o indivíduo possa recorrer. No entanto, esta pode surgir de um modo camuflado, escondido, disfarçado numa relação aparentemente estável. É esta, a solidão partilhada, que se assume como mais dolorosa para o indivíduo, a solidão no casal, nas relações com as figuras parentais, no adolescente incompreendido pelo seu grupo de pares.

Nos últimos 15 anos tem-se assistido a um forte aumento dos estudos na área da solidão, especialmente ao nível do seu impacto no desenvolvimento das crianças e adolescentes, e da construção de novos instrumentos para a sua medição (Asher & Wheeler, 1995; Goossens & Marcoen, 1993). Como exemplos deste desenvolvimento, pode citar-se a aplicação da teoria da vinculação no estudo da origem do sentimento da solidão nas crianças (Cassidy & Berlin, 1999), ou a investigação da relação entre o desenvolvimento da identidade e a solidão percebida pelos adolescentes (Goossens & Marcoen, 1999a; Weiss, 1991).

O interesse pelo estudo da solidão nos jovens surge motivado pela vontade em compreender qual a repercussão desta sensação

1 Aluna de Doutoramento da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto
2 Psicóloga do Instituto Regional de Emprego, Funchal
3 Professora Associada com Agregação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Presidente do Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento.

desagradável de isolamento e desintegração no ajustamento psicológico dos indivíduos, na sua qualidade de vida e na qualidade das suas relações interpessoais, especialmente quando o tempo passado só assume também um carácter paradoxal, ao ser conceptualizado como uma necessidade desenvolvimental, associado ao crescimento psicológico, à descoberta pessoal e à resolução adaptativa das tarefas da identidade (Larson, 1990).

A adolescência implica uma completa reorganização do mundo social dos adolescentes, onde a vinculação aos pais é balanceada com movimentos de vinculação aos pares, com vista à progressiva transformação de uma relação complementar com as figuras parentais numa relação recíproca. Este período pode ser problemático para o adolescente e torná-lo especialmente vulnerável à solidão pois, no processo de exploração de si próprio, do mundo e da relação que com ele estabelece, este pode ainda não ter desenvolvido relações no exterior da família que lhe forneçam a segurança necessária.

Segundo Bérubé e Joshi (1998), os jovens constituem um dos grupos mais susceptíveis de vivenciar a solidão. Segundo Costa (1991) "Quando o jovem não é capaz de ter relações íntimas com outros (...) as suas relações tenderão a ser estereotipadas com um profundo sentimento de isolamento" (p. 38). Nos estudantes universitários, a solidão foi associada a sentimentos de ansiedade, tensão e aborrecimento, hostilidade em relação aos outros, vazio e auto-enclausuramento (Russell, Peplau & Ferguson, 1978). Estas constatações podem explicar certas consequências como a depressão e o suicídio, que se encontram em percentagens cada vez mais elevadas nos adolescentes de hoje (ver estudo da OMS (1997/98) sobre "Comportamentos Saudáveis de Crianças e Jovens em Idade Escolar").

Abordagem histórica da solidão

A solidão tem sido descrita pela literatura como integrando duas componentes: uma componente cognitiva, que refere uma discrepância entre as relações sociais desejadas pelo indivíduo e os seus relacionamentos actuais, quer

quantitativamente quer qualitativamente, e uma componente afectiva, que compreende as experiências emocionais negativas de desorientação, perda e solidão (Peplau & Perlman, 1982; Rotemberg, 1994).

Várias são as definições existentes sobre a solidão. Fromm-Reichmann (1959) define-a como "uma experiência desagradável, dolorosa e assustadora, associada a uma menor alegria ou satisfação, e a um maior pessimismo e sentimentos depressivos". Perlman e Peplau (1981) definem-na como "uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais do indivíduo apresenta um défice significativo, seja qualitativo seja quantitativo". Cassidy e Berlin (1999) definem a solidão como "um sentimento negativo resultante da crença de que os outros não estão disponíveis quando o desejamos" (p. 34).

Neste trabalho será privilegiada a definição de Parkhurst e Hopmeyer (1999), segundo a qual a solidão "é uma sensação dolorosa de tristeza ou isolamento; ou seja, uma sensação de estar sozinho, separado, distanciado dos outros (...), associada a um sentimento de privação ou desejo de associação, contacto e proximidade" (pp. 56). Esta definição permite reconhecer variações na natureza e fontes da experiência de solidão. Parkhurst e Hopmeyer (1999) contribuíram de forma importante para a explicitação desta problemática, pela construção de um Modelo Desenvolvimental de Compreensão da Solidão, que propõe diferenças no modo como a solidão é produzida durante a infância e a adolescência e como os processos desenvolvimentais contribuem para as mudanças na vulnerabilidade a este sentimento. A solidão é, assim, no seguimento de investigadores como Lazarus (1991), definido em termos emocionais como algo que implica cognição, motivação e afecto.

Weiss (1973) desenvolveu a Teoria das Necessidades Sociais, segundo a qual a solidão é uma resposta a um défice relacional. Deste modo, sempre que as necessidades sociais dos indivíduos não sejam satisfeitas no seio dos seus relacionamentos, a solidão surgirá. Esta teoria enfatiza os aspectos afectivos da solidão, e sublinha a possibilidade dos indivíduos poderem experienciar sentimentos de solidão,

ainda que não consigam reconhecer a sua verdadeira causa.

Weiss (1973) define dois tipos de solidão: a solidão social e a solidão emocional. A solidão social implica a percepção de um défice na rede de relações sociais do indivíduo. Ao originar sentimentos de exclusão, marginalidade e aborrecimento, a solidão move o indivíduo a procurar aumentar ou desenvolver a sua rede social de apoio. A solidão emocional surge quando o indivíduo percebe a ausência de uma relação íntima, emocional ou vinculativa, onde se possa sentir aceite, seguro, compreendido e protegido. Este sentimento move-o a procurar o estabelecimento de uma relação de vinculação satisfatória, ou ao reestabelecimento de uma que tenha perdido.

Conceptualmente diferentes, estas duas formas de solidão podem ocorrer simultaneamente, não sendo possível, porém, diminuir os défices percebidos numa forma de solidão, substituindo-os por outros tipos de relações. Exemplificando, o facto de um indivíduo possuir uma rede de apoio social satisfatória, não o impede de sentir solidão emocional, causada pela ausência de uma relação de intimidade.

DiTommaso e Spinner (1997), em estudos mais recentes com estudantes universitários do Canada, afirmam que a solidão emocional pode ser subdividida em solidão emocional romântica e solidão emocional familiar, estando a primeira relacionada com a necessidade de vinculação, e a segunda, relacionada com a necessidade de orientação (*Guidance*). A solidão social estaria associada a uma necessidade de integração social, tal como na tipologia de Weiss (1973). Estes resultados permitem analisar a solidão como um constructo multidimensional, ou seja, embora tanto a solidão emocional como a solidão social estejam negativamente correlacionadas com a satisfação das necessidades sociais, cada uma possui uma associação única com uma necessidade social específica.

Marcoen *et al* (1987) investigam a solidão percebida na adolescência adoptando uma perspectiva multidimensional da solidão, que permite distinguir diferentes níveis de solidão sentidos na relação com os pais e com os pares e analisar o tipo de atitude assumida pelos

indivíduos relativamente ao estado de solidão.

Se por um lado, a solidão é descrita como dolorosa e angustiante, inscrita no próprio sujeito, por outro, paradoxalmente, ela é encarada como uma necessidade desenvolvimental, necessária ao crescimento pessoal, à construção de uma identidade autónoma e à manutenção do equilíbrio psicológico (Larson, 1990). A solidão, ou "o querer estar só", geralmente definida como uma experiência positiva, pode ser definida como uma necessidade desenvolvimental paralela à necessidade de se estabelecer relações interpessoais (Buchholz & Catton, 1999). Se por um lado, a solidão pode diminuir a motivação ao produzir uma sensação de paralisia, bloqueadora da esperança e apatia (Fromm-Reichmann, 1959), por outro, pode-se constituir como um *drive*, uma motivação para as relações sociais, apesar da ansiedade que tais relacionamentos possam provocar (Sullivan, 1953; Weiss, 1973). Winnicott (1957) define solidão como uma capacidade desenvolvida na infância para se estar sozinho, fortemente influenciada pela qualidade das relações com as figuras de vinculação e fundamental a um processo maturacional saudável.

A perspectiva multidimensional de solidão distancia-se claramente das perspectivas tradicionais, onde a solidão é encarada como um constructo unidimensional, resultante da discrepância entre as relações sociais desejadas pelo indivíduo e as actuais (Peplau & Perlman, 1982; Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Integrada na corrente cognitiva, esta perspectiva salienta o papel determinante da percepção e avaliação das relações interpessoais na emergência dos sentimentos de solidão, por sua vez influenciados pela história prévia dos relacionamentos do indivíduo e pela observação que ele faz dos relacionamentos dos outros. Segundo esta teoria, a solidão pode resultar de mudanças na rede social actual do indivíduo ou de mudanças nos seus desejos ou expectativas relativamente às relações sociais.

A solidão na adolescência

Os adolescentes experienciam todo um conjunto de mudanças que constituem um factor de risco para o aparecimento da solidão,

ao desafiarem as suas capacidades de descentração cognitiva e tomada de perspectiva social, de diferenciação e integração psicológicas, com vista à aquisição de uma maior autonomia e simultaneamente à construção de relações de intimidade (Matos & Costa, 1996). Brennan (1982) sugere que os factores principais que contribuem para a solidão nos adolescentes são as mudanças desenvolvimentais, como a separação dos pais, a construção da autonomia pessoal, e o processo de maturação e luta pela significação pessoal. O facto dos adolescentes estarem a lidar com uma crise desenvolvimental entre o estabelecimento da intimidade vs. necessidade de estar sozinho (Erikson, 1968, *cit. in* Costa, 1991), é condição suficiente para que surjam sentimentos de solidão.

Rubenstein e Shaver (1982) defendem, na sua investigação, que um dos factores atribuídos ao sentimento de solidão é a inexistência de uma vinculação segura, que inclui, entre outros, o facto de não se ter um namorado. Na mesma ordem de ideias, Peplau e Perlman (1982) propõe diversos factores para explicar a solidão nos adolescentes, nos quais se encontram as transições que o jovem ultrapassa neste período, nomeadamente o ter de sair de casa para ir estudar noutra cidade. Entwistle (1990) afirma, igualmente, que transições como a entrada na universidade e consequente necessidade de sair de casa, poderão aumentar a possibilidade dos jovens sentirem solidão.

Neste âmbito, o presente estudo tem como objectivo analisar os níveis de solidão nos estudantes universitários portugueses, particularmente no primeiro ano de universidade, pelo carácter desafiante que a transição escola secundária-universidade pode implicar. Apesar desta transição específica ser considerada normativa para a população estudantil, ela exige mudanças e reorganizações desenvolvimentais, cujas consequências podem ser definidas num contínuo de adaptação - deterioração. O indivíduo estará adaptado à transição, se conseguir integrá-la na sua vida, pelo desenvolvimento de novos papéis e competências que lhe permitam reajustar-se à nova situação. Um padrão disfuncional de desequilíbrio e deterioração, poderá surgir quando o indivíduo não é capaz de desenvolver respostas adaptativas ao seu novo estilo de

vida, funcionando de acordo com o antigo equilíbrio.

Metodologia

Instrumentos de avaliação

A solidão foi avaliada através da *Louvain Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents* (LACA; Marcoen *et al.*, 1987).

Esta escala é constituída por 48 itens divididos em 4 sub-escalas, cada uma com 12 itens. Estas escalas avaliam respectivamente: a solidão nas relações com os pais (S-Pais), a solidão na relação com os pares (S-Pares), a aversão à solidão (Aversão) e a procura da solidão (Procura). Alguns itens destas escalas são: "Os meus pais dão-me apoio" (S-Pais), "Gostaria de estar melhor integrado na minha turma" (S-Pares), "Quando estou sozinho, sinto-me aborrecido" (Aversão) e "Eu quero estar sozinho" (Procura).

A solidão na relação parental, resulta da percepção de um défice no relacionamento com os pais, que não são capazes de satisfazer as necessidades de proximidade emocional, afecto ou segurança, dos seus filhos. Estes sentimentos de solidão podem resultar de dificuldades no relacionamento entre pais e filhos, fruto de características pessoais ou de alterações ambientais (por exemplo, mudança de residência, entrada na faculdade, tempo dedicado ao trabalho) (Goossens & Marcoen, 1999a).

A solidão na relação com os pares surge associada à percepção de défices relacionados com a capacidade dos pares satisfazerem as necessidades de companhia, partilha de interesses, pensamentos e emoções do sujeito. Tal como na solidão com os pais, este tipo de solidão pode estar associada a características individuais (por exemplo, competências de interacção pessoal pobres, baixa auto-estima, timidez) ou da esfera sociográfica (opção por diferentes percursos de vida, alteração do local de residência) (Goossens & Marcoen, 1999b).

As sub-escalas Aversão e Procura, permitem avaliar a percepção que os jovens têm do tempo que passam sós, procurando compreender quais os sentimentos experienciados e a

atitude assumida face à experiência de solidão. A nível conceptual o facto de se estar só pode ser claramente distinguido do sentir-se só, que advém da percepção de um défice na satisfação das relações interpessoais. A um nível fenomenológico foi repetidamente demonstrado que, geralmente, as pessoas sentem solidão quando estão sós. Prevê-se que a solidão seja experienciada pelo jovem como um momento de reflexão pessoal acerca do seu *self* e das suas relações, necessário ao fortalecimento do seu sentido de segurança pessoal, à reformulação dos seus objectivos de vida e à progressiva e contínua reestruturação da sua identidade e capacidade de intimidade.

As investigações que utilizaram este instrumento (Marcoen *et al.*, 1987; Goossens, Marcoen, Van Hees & Van de Woestijne, 1998; Goossens & Marcoen, 1999a, 1999b), indicam que as 4 sub-escalas têm uma boa consistência interna (Alpha de Cronbach > .80) e um grau de validade factorial moderado a elevado, evidenciado pela sua alta convergência com a hipótese da estrutura de quatro factores. Finalmente, há indicadores de uma satisfatória validade convergente e discriminante em cada sub-escala. A LACA foi utilizada com sucesso num grande número de estudos empíricos com crianças e adolescentes, nos quais a solidão foi associada a fenómenos como: a vinculação aos pais, a construção da identidade, diferenças individuais na auto-consciência, depressão e ansiedade (Goossens, Hofstra & Jackson, 2001). Relativamente aos jovens-adultos não existem até à data investigações publicadas em que a LACA tenha sido utilizada, não existindo resultados comparativos que pudessem ser utilizados para comparar as análises realizadas neste estudo.

A investigação aqui apresentada incidiu ainda na avaliação da relação entre os níveis de solidão e as variáveis: género; residência; namorado; curso universitário e ano de frequência.

Amostra

A amostra é constituída por 135 sujeitos de nacionalidade portuguesa inscritos no 1º ano da Universidade do Porto (21 do curso de Engenharia, 57 de Psicologia e 57 de Economia),

42 do sexo masculino e 93 do sexo feminino. 123 dos sujeitos frequentam pela primeira vez o primeiro ano, 8 sujeitos pela segunda e 4 pela terceira. Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 22 anos (70 com 18 anos, 49 com 19 anos, e 16 entre os 20 e os 22 anos de idade). Na presente amostra, 65 dos participantes tem um namorado, contrariamente aos outros 70. Relativamente à variável residência, 65 dos sujeitos tinham mudado de residência, enquanto que os restantes 70 permaneciam na residência de origem.

A escala foi administrada a três turmas do primeiro ano das faculdades referidas, no horário regular das aulas, no período compreendido entre Março e Junho de 2000.

Análise factorial exploratória

A análise factorial exploratória da LACA através de *rotação varimax*, considerando-se o nível de saturação > .30, permitiu determinar quatro factores, que reproduzem a estrutura original da escala. Na generalidade, o factor 1 agrupa os itens referentes à dimensão S-Pais, o factor 2 agrupa os itens relativos à dimensão S-Pares, o factor 3 à dimensão Aversão e o factor 4 à dimensão Procura.

A distribuição dos itens por quatro factores é consonante com a escala original, verificando-se três excepções. Na sub-escala S-Pares, o item número 11 ("Sinto-me posto de parte pelos meus pais") foi eliminado por apresentar um baixa discriminação de factor (correlação de .39 com o factor 2 e .37 com o factor 1). Originalmente pertencente à sub-escala S-Pais, a sua inclusão, na adaptação portuguesa, na sub-escala S-Pares diminuiria a sua consistência interna.

Na sub-escala Aversão optou-se por incluir o item 26 ("Quando me sinto sozinho, sinto-me em baixo"), originalmente incluído na sub-escala Procura, dado que se justifica teoricamente a sua capacidade em medir a aversão à solidão. Além disso, a sua inclusão aumenta a consistência interna da sub-escala em causa.

Na sub-escala S-Pais, a sua consistência interna aumentaria 0.01 se se eliminasse o item número 37 ("Sinto que os meus pais e eu devemos ficar sempre juntos") e o item 45 ("Em casa procuro momentos para estar só para

que possa fazer coisas por próprio"). No entanto, optou-se por os manter dado que o α se mantém elevado e os itens se apresentam relacionados com questões da relação com os pais (questões de vinculação e questões de auto-estima, respectivamente).

Consistência interna

A consistência interna foi calculada através do índice α de Cronbach para cada um dos factores, verificando-se que cada sub-escala da

LACA apresenta uma boa consistência interna ($\alpha > .80$), tal como na escala original (S-Pais: $\alpha = 0.8367$; S-Pares: $\alpha = 0.9027$; Aversão: $\alpha = 0.8705$; Procura: $\alpha = 0.8172$), sendo as correlações entre as 4 sub-escalas, no sentido e na extensão, semelhantes às encontradas pelos autores. As sub-escalas Aversão e Procura surgem significativamente correlacionadas com a sub-escala S-Pares, sendo que a correlação mais elevada é encontrada entre a sub-escala Procura e a sub-escala S-Pares. A solidão nos pais e nos pares (S-Pais e S-Pares) emerge como dois factores distintos da experiência da

Quadro 1

Correlações de Pearson entre as sub-escalas da LACA.

	S-Pares	Aversão	Procura
S- Pais	.158	-.026	.027
S-Pares	---	.293*	.333*
Aversão	---	---	-.107
Procura	---	---	---

* $p < 0.01$

Quadro 2

Média e desvio-padrão dos resultados totais de solidão em cada sub-escala.

	M	DP
S- Pais	19.806	4.970
S-Pares	23.222	6.754
Aversão	33.196	5.710
Procura	32.711	5.290

solidão. A correlação encontrada entre a Aversão e a Procura de solidão é negativa, ainda que baixa, podendo significar que estas atitudes não representam pólos opostos de um mesmo continuum, mas sim dois modos diferentes de os jovens viverem a experiência de solidão (Quadro 1).

Resultados

Pela análise do quadro 2 é possível verificar níveis mais elevados de solidão na relação com

os pares comparativamente à relação com os pais, e mais atitudes negativas do que positivas relativamente à solidão.

Análise das diferenças

Os resultados ilustrados foram obtidos através da utilização do teste *T de Student* para amostras independentes.

Os resultados diferenciais foram calculados em função do género, residência e namorado, considerando-se inicialmente a totali-

Quadro 3

Médias nas várias sub-escalas da solidão em função das variáveis independentes - Género, Residência e Namorado -, considerando a totalidade da amostra (N0135).

	Género		F	Residência		F	Namorado		
	Fem	Masc		Mudou	N Mud		Sim	Não	F
S-Pais	19.20	21.14	.28*	19.40	20.18	1.18	19.13	20.43	.16
S-Pares	23.72	22.12	3.73	23.57	22.90	1.58	22.15	24.21	1.55
Aversão	33.86	31.74	.15*	33.51	32.90	3.47	33.73	32.70	.37
Procura	32.63	32.88	.32	32.44	32.96	.72	31.87	33.49	.19

* $p < 0.05$.

Quadro 4

Médias nas várias sub-escalas da solidão em função das variáveis independentes - Género, residência e namorado -, considerando apenas os sujeitos que frequentam o 1º ano pela primeira vez (N=123).

	Género		F	Residência		F	Namorado		
	Fem	Masc		Mudou	N Mud		Sim	Não	F
S-Pais	19.20	20.64	.01	19.20	20.04	1.91	18.53	20.58	.83*
S-Pares	23.94	22.37	4.40	24.00	22.96	1.95	22.50	24.25	.78
Aversão	34.27	32.38	.46	34.44	33.02	1.07	34.68	32.86	.00
Procura	32.68	32.70	.00	32.50	32.84	.84	31.68	33.53	.08*

* $p < 0.05$.

dade da amostra e, posteriormente, apenas os sujeitos que frequentavam o 1º ano pela 1ª vez (Quadros 3 e 4, respectivamente).

Considerando-se a amostra total, observam-se diferenças significativas ($p < 0.05$) para as sub-escalas S-Pais e Aversão à solidão relativamente à variável género, com as raparigas a apresentar, em média, atitudes mais negativas relativamente ao estar sozinho do que os rapazes, que apresentaram níveis mais elevados de solidão na relação com os pais, do que as raparigas (Quadro 3).

Quando apenas se considera os indivíduos que frequentam o 1º ano pela 1ª vez, verificam-se diferenças significativas nas sub-escalas S-Pais e Procura relativamente à variável namorado.

Os jovens que não têm namorado apresentam

níveis mais elevados de solidão na relação com os pais e atitudes mais positivas relativamente à solidão, do que aqueles que têm namorado.

O quadro 5 representa uma análise de variância relativamente à variável curso, que revela diferenças significativas, apenas entre os cursos de Engenharia e Psicologia, para a dimensão Procura. Verifica-se que os estudantes de Psicologia assumem atitudes mais positivas face à solidão, procurando-a mais activamente, do que os estudantes de Engenharia. Estes dados, porém, não são conclusivos, dada a discrepância observada a nível do efectivo de cada grupo (57 em Psicologia, 57 em Economia e 21 em Engenharia). Os resultados diferenciais significativos encontrados decorrem da aplicação do teste de *Scheffé*.

Quadro 5

Média, desvio-padrão e análise da variância para cada uma das dimensões – S-Pais, S-Pares, Aversão e Procura – em função do Curso.

	CURSO							
	Engenharia		Psicologia		Economia		F	SCHEFFÉ
	M	DP	M	DP	M	DP		
S- Pais	19.95	4.66	19.83	4.74	19.73	5.37	0.01	
S-Pares	21.19	5.60	24.56	7.66	22.63	5.94	2.33	
Aversão	32.88	7.06	33.10	5.45	33.41	5.51	0.07	
Procura	30.18	5.27	33.84	4.98	32.52	5.35	3.84*	P > E

* p<0.05

Discussão

Os níveis mais elevados de solidão na relação com os pais observados no género masculino, poderão ser explicadas pelos papéis definidos pelos estereótipos sexuais e pelas práticas educativas diferenciais, segundo as quais os pais percebem as filhas como exigindo mais conforto e apoio, e as demonstrações de afecto são menos aceitáveis nos filhos, estes últimos encorajados a lidar de forma mais autónoma com as situações de vida problemáticas.

A maior aversão à solidão nas raparigas, pode estar relacionada com o facto destas apresentarem uma maior necessidade em se envolverem nas relações com os pares, onde apresentam um maior nível de *self-disclosure* do que os rapazes. Larson e Richards (1991), ao avaliarem as diferenças de género nos comportamentos de *coping*, verificaram que as raparigas apresentavam maior probabilidade em procurar o apoio dos pares e o apoio institucional, enquanto que os rapazes tendiam mais a reprimir e a ignorar os problemas.

Estas diferenças não se verificam quando se considera apenas os sujeitos que frequentam o 1º ano pela 1ª vez, provavelmente fruto de uma maior homogeneidade da amostra, fruto da vivência conjunta da transição escola-universidade. As diferenças encontradas nesta sub-amostra, devem ser analisadas tendo em conta a transição / adaptação que estes jovens estão a realizar ao contexto universitário.

Os níveis mais elevados de solidão na

relação com os pais para os jovens que não têm namorado, podem estar associados à reestruturação do mundo social, ao aumento da necessidade de intimidade e de *self-disclosure*, e à procura de uma nova identidade interpessoal, normalmente mais difícil quando não existe uma relação romântica que possa funcionar como rede de apoio e segurança (Brennam, 1982).

Se na infância, a família se constitui como o contexto mais significativo de vinculação, à medida que o adolescente se vai desenvolvendo, o comportamento de vinculação é normalmente dirigido para figuras não parentais (Weiss, 1982). Deste modo, o contexto dos pares e a relação amorosa assumem um papel cada vez mais determinante, como fonte de segurança interna (Greenberg, Siegal & Leitch, 1984). As relações românticas reflectem não só o desenvolvimento das relações com os pares, mas também a emergência do sistema sexual / reprodutivo, que parece ser tão crítico à sobrevivência da espécie e biologicamente determinado como o sistema de vinculação (Aisworth, 1989; Hazan & Shaver, 1987).

Costa (1996) salienta que “A capacidade de estar só, sem se sentir só, é a pré-condição para saber amar e para a intimidade” (pp. 10). Se considerarmos que os jovens que já tem namorado, são já capazes de estabelecer uma relação de intimidade, é natural que os jovens que não a possuem procurem mais activamente a solidão, buscando oportunidades para a auto reflexão e para explorar e experimentar opções alternativas respeitantes à sua identidade futura (Larson, 1999). Estas afirmações podem expli-

car a maior solidão verificada na sub-escala Procura para os jovens que não tem namorado.

Uma atitude positiva dos jovens em relação à solidão pode ainda estar associada, segundo Goossens e Marcoen (1999a), a uma maior auto-consciência privada, ou seja, a uma tendência para a reflexão do sujeito sobre o seu *self* privado, para o seu interior, numa atitude introspectiva.

A significância encontrada nos níveis mais elevados da sub-escala Procura para o curso de Psicologia, relativamente ao de Engenharia, pode estar relacionada com a natureza particular do curso de Psicologia que, contrariamente à objectividade e racionalidade própria da Engenharia, se caracteriza por uma atitude de permanente questionamento e reflexão interior sobre a natureza da acção humana.

O estudo empírico elaborado apresenta alguns dados sobre o modo como os adolescentes portugueses percebem a solidão, sendo ainda necessárias futuras investigações para uma melhor compreensão da vivência deste fenómeno e da influência que as diversas transições de vida (entrada para a universidade, mudança de residência, transição da adolescência para a idade adulta) têm na sua emergência.

Algumas limitações devem ser consideradas na generalização das conclusões deste estudo. A primeira surge inerente a todas as avaliações que utilizam auto-relatos, pela tendência dos indivíduos em responder de modo socialmente satisfatório, enviesando as suas respostas, filtrando as suas emoções e experiências, de modo a que o seu auto-relato reflecta uma avaliação mais positiva do seu *self*.

A segunda limitação, está associada ao facto de ainda existirem aspectos da experiência de solidão que não são possíveis avaliar, como sejam, variações na intensidade da solidão e antecedentes específicos da situação que originou a solidão (por exemplo, morte de uma pessoa significativa, perda de um amigo, mudança de residência para outra cidade). Uma outra questão, refere-se à dificuldade em diferenciar a avaliação da solidão como “traço” ou “estado”. Esta limitação é verificada em praticamente todos os instrumentos desenvolvidos para medir a solidão, e deve ser preocupação dos investigadores, dada a sua importância para a intervenção terapêutica.

Por fim, não é possível deixar de referir que, se tivesse sido possível administrar a LACA no início e no final do ano escolar, poderiam ter sido avaliadas as diferenças entre os níveis de solidão em cada sub-escala nos dois momentos, permitindo uma melhor compreensão da influência da transição escola-universidade no ajustamento psicológico dos indivíduos.

Reflexões finais

Este estudo constitui uma primeira análise dos sentimentos de solidão nos jovens segundo uma perspectiva multidimensional, inserida na Teoria das Necessidades Sociais (Weiss, 1973), segundo a qual a experiência de solidão pode ser diferenciada com base nos défices específicos experienciados em diferentes relações interpessoais. Russel et al (1978) reforçam esta questão, ao concluírem que os níveis de solidão estão relacionados com o contexto específico em que o indivíduo se encontra. Na sua investigação, os autores verificaram que existem ambientes onde o jovem experienciava mais solidão do que outros. Os vários contextos de vida do adolescente (família, pares e escola), estão, cada um, associados a normas culturais e a expectativas distintas, que interferem no significado atribuído à solidão.

Numa futura investigação com jovens, sugere-se a adição de uma escala que avalie a solidão nas relações amorosas, já que, é nesta etapa de vida, que o par amoroso tende a assumir o primeiro lugar na hierarquia das figuras de vinculação (Hazan & Zeifman, 1994; Matos, Barbosa & Costa, 2001; Trinke & Bartholomew, 1997). Segundo a perspectiva de vinculação, as relações com os pais, os pares e o par amoroso assumem-se como contextos de vinculação diferentes, considerando-se que todos eles contribuem de forma importante para a elaboração ou re-elaboração de um sentido interno de segurança pessoal. Em cada um destes contextos, o jovem pode testar a representação de si próprio, enquanto susceptível de merecer afecto e atenção, e avaliar os outros enquanto disponíveis e sensíveis para responder às suas necessidades de segurança e protecção (Bowlby, 1973). A solidão romântica (DiTommaso & Spinner, 1997) surgirá associ-

ada à incapacidade em estabelecer uma relação amorosa satisfatória, quer porque o indivíduo ainda não conseguiu estabelecer nenhuma relação de intimidade, quer porque a relação de namoro existente não assume o nível de intimidade e proximidade emocional desejado. Esta solidão pode resultar de diferenças individuais ou, por exemplo, do facto de os elementos do par viverem espacialmente distantes um do outro.

Este estudo apresenta também validade empírica, acerca das diferentes atitudes que o jovem pode assumir face à experiência de solidão. Hall (1905) refere que a adolescência é uma etapa da vida em que existe, efectivamente, uma maior necessidade de se estar sozinho, de possuir um espaço próprio, fulcral para a formação de uma identidade autónoma. Mas se, por um lado, os jovens procuram momentos para estarem sozinhos, por outro, podem sentir solidão quando separados dos pares. Segundo o autor, existem diferenças significativas entre "sentimentos de solidão" e "necessidade de estar sozinho", só experienciando sentimentos de solidão aqueles indivíduos que são incapazes de criar uma rede social de apoio. Suedfeld (1982) descreve a solidão como "uma experiência curativa" e Buchholz e Catton (1999), afirmam que a maioria dos estudos revelam níveis elevados de solidão e solidão na adolescência, explicados pelo grande questionamento e reflexão acerca das normas e ideias até então defendidos, que se observa neste período de vida.

Uma primeira análise da solidão nos jovens universitários, reflecte a sua maior incidência nas relações com os pares e a predominância de atitudes negativas face à solidão. A emergência deste sentimento nesta população pode estar relacionada com a transição para o contexto universitário e com todas as mudanças que ele implica, nomeadamente, a transformação do grupo de pares, a possível mudança de residência e o afastamento dos pais. Larson (1999), refere que o sentir-se sozinho no contexto de pares está claramente correlacionado com um pior ajustamento dos jovens. No estudo realizado por este autor, os adolescentes que afirmaram sentir-se sozinhos na escola, nas relações com os pares e em lugares públicos, eram mais depressivos, manifestavam uma

auto-estima mais baixa e eram avaliados pelos pais e professores como menos adaptados.

Dada a evidência empírica, considera-se fundamental continuar a analisar os diferentes níveis de solidão percebidos pelos jovens nos diferentes contextos de vida (relações familiares, relações com os pares e relação amorosa) e as atitudes que estes assumem relativamente ao estado de solidão (procura versus afastamento).

A adopção de uma perspectiva desenvolvimental permite conceber as perturbações do desenvolvimento como influenciadas por uma multiplicidade de factores (biológicos, familiares, ambientais) que se podem constituir como factores protectores ou factores de risco do desenvolvimento. Assumindo que a solidão se constitui como um factor perturbador do desenvolvimento psicológico saudável do indivíduo, é urgente compreender a sua emergência nesta etapa de vida, os factores que operam como protectores do seu impacto no desenvolvimento, e as estratégias associadas a um processo de coping adaptativo, para melhor podermos apoiar o jovem a nível psicoterapêutico.

Bibliografia

- Asher, S., & Wheeler, V. (1985). Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 4*, 500-505.
- Baumeister, R.S., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychology Bulletin, 3*, 497-529.
- Bérubé, I., & Joshi, P. (1998). La Solitude et le concept de soi chez les jeunes et les stratégies adaptatives utilisées. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, 37*, 63-75.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, Vol. 2: *Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269-290). New York: Wiley-Interscience.
- Buchholz, E., & Catton, R. (1999). Adoles-

- cents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence, 34*, 133, 203-213.
- Cassidy, J., & Berlin, L. (1999). Understanding the origins of childhood loneliness: Contributions of attachment theory. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 34-55). New York: Cambridge University Press.
- Costa, M. E. (1991). *Contextos sociais de vida e desenvolvimento da identidade*. Instituto Nacional de Investigação Científica: Centro de Psicologia da Universidade do Porto.
- Costa, M. E. (1996). A intimidade à procura de um psicoterapeuta. *Cadernos de Consulta Psicológica, 12*, 5-12.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 291-309). New York: Wiley-Interscience.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personal Individual Differences, 22*, 3, 417-427.
- Entwistle, D. E. (1990). Schools and the adolescent. In S.S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. (pp. 197-224). Cambridge, M. A.: Harvard University Press.
- Fromm-Reichman, F. (1959). On loneliness. *Psychiatry, 2*, 1-15.
- Goossens, L., & Marcoen, A. (1999a). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225-243). New York: Cambridge University Press.
- Goossens, L., Marcoen, A. (1999b). Relationship during adolescence: Constructive vs. negative themes and relational dissatisfaction. *Journal of Adolescence, 22*, 65-79.
- Goossens, L., Marcoen, A., Hees, S.V., & Woestijne, O. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education, 12*, 529-542.
- Goossens, L., Hofstra, H., & Jackson, S. (2001). *Validating a multidimensional measure of loneliness for use with adolescents: Associations with depression, anxiety and anger*. Unpublished paper.
- Greenberg, M. T., Siegal, J., & Leitch, C. (1984). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 12*, 5, 373-386.
- Hall, G. S. (1905). *Adolescence*. New York: Appleton & Co.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In D. Perlman & K. Bartholomew (Eds.), *Advances in personal relationships*, Vol. 5. (pp. 151-177). London: Jessica Kingsley.
- Larson, R.W. (1990). The solitary side of life: An examination of time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review, 10*, 155-183.
- Larson, R.W. (1999). The uses of loneliness. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). New York: Cambridge University Press.
- Larson, R.W., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing development contexts. *Child Development, 62*, 284-300.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University press.
- Matos, P. M., Barbosa, S., & Costa, M. E. (2001). Avaliação da vinculação amorosa em adolescentes e jovens adultos: Construção de um instrumento e estudos de validação. *Revista Oficial de la Asociación Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, vol II* (1), 93-109.
- Matos, P.M. & Costa, M.E. (1996). Vinculação e processos desenvolvimentais nos jovens e adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica, 12*, 45-54.
- Marcoen, A., Goossens, L., & Caes, P. (1987). Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *Journal of Youth and Adolescence, 16*, 6, 561-577.
- McWhirther, B. T. (1990). Loneliness: a review of current literature, with implications for

- counselling and research. *Journal of Counselling and Development*, 68, 417-422.
- Parkhurst, J., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 56-79). New York: Cambridge University Press.
- Perlman, D., & Landolt, M. (1999). Examination of loneliness in children-adolescents and in adults: Two solitudes or a unified enterprise? In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 325-347). New York: Cambridge University Press.
- Perlman, D., & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: 3. Personal relationships in disorder*. (pp. 244-262) London: Academic Press.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness an interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 152-173.
- Rubenstein, M.C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206-223). New York: Wiley-Interscience.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, C.E. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-293.
- Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 54-70). New York: Wiley-Interscience.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Trinke, S., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 601-625.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1982). Issues on the study of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 71-80). New York: Wiley-Interscience.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. In C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 348-361). London, N. York: Routledge.
- Winnicott, D. W. (1957). The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416-420.

Abstract

Bastos, M. T., Figueira, F. O., & Costa, M. E. (2002). Examination of loneliness in Portuguese college students. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17/18, 2001/2002, 69-71.

Chronic feeling of loneliness constitutes a high risk for development and is strongly related to a large variety of psychological disorders such as anxiety, depression, anorexia nervosa e bulimia, alcohol and drug abuse, and suicide. Adolescents and young adults are particularly vulnerable to loneliness, due to the developmental changes in the attachment organization and the consequent transformation of parent-child relationships, to a concomitant escalation of needs of intimacy, and to the emerging drives for independence, autonomy and individuality. The present study was designed to assess loneliness in a sample of 135 first year college students, using the *Louvain Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents* (LACA, Marcoen et al, 1987). The results from the four sub-scales (Parent-related and Peer-related loneliness, Affinity for and aversion to aloneness), are analysed according to the gender, frequency year, dating relationship, leaving home and university course. Implications of these findings for psychological intervention are discussed and suggestions for future research are outlined.

Résumé

Bastos, M. T., Figueira, F. O., & Costa, M.E. (2002). Examination de la solitude chez les étudiants universitaires portugaises. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17/18, 2001/2002, 69-81.

La solitude chronique constitue un grand risque pour le développement et est fortement associée à divers problèmes comme la dépression, l'anxiété, l'anorexie et boulimie, l'alcoolisme, l'addiction des drogues, et le suicide. Les adolescents et les jeunes adultes constituent l'un des groupes le plus susceptible de vivre la solitude, expliqué par les changements développementales dans l'organisation de l'attachement et des conséquences transformations de la relation parents-enfants. Cette

période se caractérise par une recherche intense d'identité et de l'intimité, de l'individualité et de la autonomie. Cet étude mesure la solitude, en partant de l'application de la *Louvain Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents* (LACA, Marcoen et al., 1987), à un échantillon de 135 étudiants universitaires de premier cycle. Les résultats des quatre dimensions de l'échelle (solitude dans les relations avec les parents et les pairs, l'affinité et l'aversion à la solitude) ont été analysées en fonction du genre, l'année de fréquence, relation intime, changement de maison et cours universitaire. Les implications des résultats pour l'intervention psychologique, ces limitations et suggestions pour futures recherches sont analysées.