



## EFICÁCIA DE UM TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE INTERPESSOAL DE UNIVERSITÁRIAS DE PSICOLOGIA

Fabio Biasotto Feitosa<sup>1</sup>  
Universidade Federal de Rondônia

Gabrielle Selleri Bezerra<sup>2</sup>  
Universidade Federal de Rondônia

A universidade é um ambiente no qual os estudantes se deparam com diversas demandas referentes às relações interpessoais. Considerando o modelo transacional de Folkman e Lazarus, as relações estabelecidas neste contexto podem ser percebidas como estressoras, ou, por outro lado, podem ser fatores de proteção à saúde, caso sejam satisfatórias em conformidade com a forma de enfrentamento (coping) do estresse associado a essas demandas. A literatura mostra que as habilidades sociais podem favorecer a adaptação no contexto universitário, de forma a evitar as consequências negativas do estresse excessivo. Assim, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais (THS) para a ampliação do repertório de habilidades sociais, redução dos níveis de estresse e desenvolvimento das estratégias de coping de universitárias. Participaram oito estudantes do sexo feminino, todas voluntárias, com idade média de 22,6 (DP=3,3) anos, que estavam cursando graduação em Psicologia na Universidade Federal de Rondônia. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Habilidades Sociais 2, a Escala de Estresse Percebido, o Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus, roteiros de entrevista semiestruturados e diário de campo. As avaliações foram realizadas em quatro momentos, análogas a um ensaio clínico. Os dados quantitativos foram tabulados no software IBM SPSS Statistics 24 para Windows e a significância clínica foi analisada estatisticamente pelo teste Wilcoxon para amostra reduzida. Além disso, relatos das participantes foram analisados como dados qualitativos adicionais. A pesquisa seguiu diretrizes éticas (CAAE 09193119.6.0000.5300). Foi possível verificar redução estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) do estresse para as oito participantes após a intervenção com o THS, estruturado em um total de sete sessões, cada uma com cerca de 1h hora de duração. Na avaliação pré-teste, a média verificada de estresse foi de 34,1 (DP=7,4), a qual diminuiu para 21,7 (DP=7,2) na avaliação pós-teste. Também foi possível observar aquisição estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) de habilidades sociais, no score geral, para todas as participantes. Na avaliação pré-teste, o valor médio era de 62,2 (DP=16,0). Na avaliação pós-teste, a média para o repertório de habilidades sociais subiu para 75,6 (DP=17,1). Além do score geral, foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre as avaliações pré-teste e pós-teste de todos os fatores (subconjuntos de habilidades sociais) para a maioria das participantes. Por fim, foi verificado também aumento das médias ( $p < 0,05$ ) referentes à estratégia de coping “resolução de problemas”, de 5,6 (DP=2,9) no pré-teste para 7,0 (DP=3,2) no pós-teste. Todos os resultados apresentados mantiveram-se na avaliação de follow-up. Concluiu-se que o THS pode ser eficaz para a melhora da qualidade das relações interpessoais e para o enfrentamento do estresse interpessoal em ambiente acadêmico. Dessa forma, as habilidades sociais parecem funcionar enquanto ingredientes ativos em modelo de intervenção terapêutica projetado para otimizar o processo de coping.

### REFERÊNCIAS

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. **Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho**. 9 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

FEITOSA, Fabio Biasotto. Habilidades sociais e sofrimento psicológico. **Arq. bras. psicol.**, v. 65, n. 1, p. 38-50, 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672013000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672013000100004). Acesso em 21 maio 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York: Springer Publishing Company, 1984.

SOARES, Adriana Benevides; SOUZA, Marisangela S.; MEDEIROS, Humberto C. P.; MONTEIRO, Marcia C.; MAIA, Fátima A.; BARROS, Roberta S. N. Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912>. Acesso em: 21 maio 2020.

<sup>1</sup> Docente do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho – RO, Brasil.

<sup>2</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho – RO, Brasil. E-mail: gbselleri@gmail.com.