

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS (CECH)
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA (DPsi)**

SAMANTHA FAGANÉLLI SALMERÓN

**A relação entre regulação emocional e o consumo de álcool
entre jovens universitários**

São Carlos - SP

2024

SAMANTHA FAGANÉLLI SALMERÓN¹

**A relação entre regulação emocional e o consumo de álcool
entre jovens universitários**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
curso de Graduação em Psicologia da Universidade
Federal de São Carlos.

Orientadora: Profa. Dra. Elizabeth Joan Barham

São Carlos - SP

2024

¹Bolsista PIBIC Processo 142512/2023-0

Agradecimentos

Gostaria de começar agradecendo primeiramente à entidade que não conheço, que não sei o tamanho de sua magnitude e muitas vezes, na minha ignorância, não soube sequer seu nome. Mas mesmo diante da minha teimosia para com o ato de fé, a vi por diversas vezes presente em minha vida, abrindo caminhos e me trazendo pessoas maravilhosas. Então aqui deixo o meu mais sincero muito obrigada.

À minha família, vocês me tornaram quem eu sou e me ensinaram com afinco os princípios mais básicos que um indivíduo deve carregar. Hoje, graças a vocês, sei o que é o amor, a amizade, a união, o caráter, a importância da responsabilidade, da honra, da ética e o poder do esforço, como também do perdão. Especialmente aos meus pais, obrigada por me darem todas as oportunidades que vocês não tiveram, por me amarem incondicionalmente, por chorarem comigo e por vibrarem comigo em cada desafio que me dispus a enfrentar e por nunca duvidarem do meu potencial. À minha irmã, obrigada por acreditar em mim, por compreender até os meus pensamentos mais bestas, por me ensinar a ter paciência desde que você nasceu, por me deixar falar horas quando me ponho no lugar de irmã mais velha e por abrir meus olhos para a psicologia. Sem você e suas mil cores, a minha vida teria sido cinza e sem graça.

À minha orientadora, que me mostrou o que é ser psicóloga da maneira mais humana que conheci e mais do que isso, me mostrou a importância de realmente ver o outro, de ajudá-lo, de livrar-se do fácil papel de julgar e ocupar-se da difícil ação de estender a mão a quem pede socorro, mesmo que peça da maneira errada. Lisa, você definitivamente foi uma luz na minha vida e fez com que a minha caminhada na Universidade fosse possível até o final. A minha admiração e gratidão serão eternas.

E por fim, ao meu noivo, por quem sou perdidamente apaixonada. Daves, obrigada por ser meu melhor amigo, meu amor, meu lar. Obrigada por estar lealmente comigo, a cada passo, por me amar de maneira gentil, por me proteger ferozmente, por me fazer rir todos os dias e por me

escolher para viver a vida ao seu lado. Você trouxe paz para o meu coração, ao mesmo tempo que afiou a minha mente para eu poder me tornar quem eu sempre quis. Você mudou a minha vida. Hoje, carrego comigo a certeza de que posso enfrentar qualquer adversidade e viver cada momento de felicidade, de forma plena, porque sei que tenho você comigo e porque tenho a certeza que você não estará apenas na linha de chegada para me motivar, você correrá cada maratona ao meu lado. Todos os dias eu sempre escolherei você.

A todos que estiveram ao meu lado, meu muito obrigada.

Salmerón, S. F. (2023). *A relação entre regulação emocional e o consumo de álcool entre jovens universitários*. Monografia. Curso de Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos. 36 pp.

RESUMO

No contexto universitário, é comum que encontros sociais e festas estudantis sejam celebrados com a presença de álcool para o consumo dos estudantes, onde é possível que haja o consumo de quantidades excessivas de álcool. O consumo elevado de álcool é um risco para a saúde e bem-estar da pessoa que bebe. Além disso, o comportamento de pessoas embriagadas pode ocasionar danos físicos e emocionais variando entre leves a graves para outras pessoas. Considerando que existe uma relação entre níveis elevados de estresse e o uso abusivo de álcool, torna-se pertinente investigar se o uso de estratégias de regulação emocional pode proteger universitários de comportamentos de risco, tal como beber em excesso. Portanto, o objetivo da presente pesquisa foi verificar as relações entre percepções de estresse, o uso de estratégias adequadas e de estratégias disfuncionais de regulação emocional e o padrão de uso de álcool entre estudantes universitários. Participaram dessa pesquisa 69 estudantes universitários, de ambos os gêneros, com idade variando entre 18 e 51 anos e de diferentes níveis do ensino superior. Os participantes foram recrutados a partir de convites em redes sociais e responderam a instrumentos sobre questões sociodemográficas, estresse percebido, uso de diferentes estratégias de autorregulação emocional e consumo de álcool. Os dados foram analisados usando o software Jamovi. Encontrou-se correlações positivas e estatisticamente significativas entre: (a) estresse percebido e o uso de estratégias de regulação emocional adequadas, (b) paralisação (uma estratégia de regulação emocional não adequada) e o consumo de álcool e (c) externalização da agressividade (outra estratégia de regulação emocional não adequada) e consumo de álcool. Diante desses resultados, pode-se inferir que, quanto mais estresse os universitários sentiam, mais eles relataram usar

repertórios adequados de regulação emocional. No entanto, quanto mais os alunos reagem às demandas de suas vidas com paralisação ou agressividade, maior seu consumo de álcool. As principais limitações deste estudo foram o tamanho da amostra para verificar a associação entre construtos, bem como uma amostra de participantes que relataram, na sua maioria, baixo consumo de álcool. Recomenda-se a replicação do estudo com uma amostra de pelo menos 200 participantes e o uso de uma estratégia de recrutamento diferente para incluir participantes mais variados em termos de consumo de álcool, para verificar os achados do presente estudo. Além disso, será importante avaliar o uso e os efeitos do uso de outras maneiras para lidar com situações estressoras (por ex., passar tempo com amigos, atividades físicas, etc.), em conjunto com estratégias de regulação emocional, para verificar se os comportamentos saudáveis se somam às estratégias de regulação emocional para reduzir a frequência de uso de álcool e de outros comportamentos prejudiciais à saúde.

Palavras-chave: Autorregulação emocional, Estresse, Abuso de substâncias, Jovens adultos, Estudantes, Consumo de álcool.

Salmerón, S. F. (2023). The relationship between emotional regulation and alcohol use among university students. Honors thesis. Undergraduate Program in Psychology, Federal University of São Carlos. 36 pp.

ABSTRACT

In the university context, it is common for social gatherings and student parties to be celebrated with the presence of alcohol for student consumption, where excessive alcohol intake may occur. High alcohol consumption poses a risk to the health and well-being of the person consuming it. Additionally, the behavior of intoxicated individuals can cause physical and emotional harm, ranging from mild to severe, to others. Considering the relationship between high stress levels and abusive alcohol use, it becomes relevant to investigate whether the use of emotional regulation strategies can protect university students from risky behaviors, such as excessive drinking. Therefore, the aim of this study was to examine the relationships between perceived stress, the use of appropriate and dysfunctional emotional regulation strategies, and the pattern of alcohol use among university students. Participants were 69 university students of both genders, between 18 and 51 years of age, and from different levels of higher education. Participants were recruited through social media invitations and they completed instruments regarding sociodemographic questions, perceived stress, the use of different emotional self-regulation strategies, and alcohol consumption. The data was analyzed using the Jamovi software. Positive and statistically significant correlations were found between: (a) perceived stress and the use of appropriate emotional regulation strategies, (b) paralysis or “freezing” (an inappropriate emotional regulation strategy) and alcohol consumption, and (c) externalization of aggression (another inappropriate emotional regulation strategy) and alcohol consumption. In light of these results, it can be inferred that the more stress students experienced, the more they reported using appropriate emotional regulation repertoires. However, the more students reacted to the demands of their lives

with paralysis or aggression, the higher their alcohol consumption. The main limitations of this study were the sample size, to verify the association between constructs, as well as a participant sample that mostly reported low alcohol consumption. Thus, this study should be replicated with a sample of at least 200 participants and the use of a different recruitment strategy, so as to include more diverse participants in terms of alcohol consumption. Furthermore, it will be important to assess the use and effects of other ways of coping with stressful situations (e.g., spending time with friends, physical activities, etc.), along with emotional regulation strategies, to determine if healthy behaviors complement emotional regulation strategies in reducing the frequency of alcohol use and other health-damaging behaviors.

Keywords: Emotional self-regulation, Stress, Substance abuse, Young adults, Students, Alcohol consumption.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Perfil dos Participantes.....	17
Tabela 2. Idade dos Participantes.....	19
Tabela 3. Instituição de Ensino Superior dos respondentes.....	19
Tabela 4. Estatísticas descritivas gerais.....	25
Tabela 5. Correlações Entre os Escores Totais nos Instrumentos de Estresse, Regulação Emocional e Uso de Álcool.....	27
Tabela 6. Correlações Entre Escores nas Subescalas de Autorregulação Emocional, Estresse Percebido e Uso de Álcool.....	27

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	11
2.	OBJETIVOS.....	15
2.1.	Objetivo Geral.....	15
2.2.	Objetivos específicos.....	15
3.	MÉTODO.....	16
3.1.	Amostra.....	16
3.2.	Instrumentos.....	20
3.2.1.	Questionário Sociodemográfico.....	20
3.2.2.	Escala de Estresse Percebido (PSS-14).....	21
3.2.3.	Escala de Autorregulação Emocional - Versão Adulto (EARE-A).....	21
3.2.4.	O Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT).....	22
3.3.	Procedimentos de coleta de dados.....	23
3.4.	Análise de dados.....	23
4.	RESULTADOS.....	24
4.1.	Resultados estatísticos descritivos gerais dos participantes.....	24
4.2.	Análises da linearidade da relação entre as variáveis.....	25
4.3.	Relações entre estresse, regulação emocional e uso de álcool.....	27
5.	DISCUSSÃO.....	29
6.	REFERÊNCIAS.....	34

1. Introdução

O consumo de álcool está presente na vida social, nos rituais comemorativos de diversas culturas, estimulada nos meios de comunicação em massa e também é comumente associado a fatores que despertam o interesse humano, como o prazer e o poder. Dentro desse contexto social, o álcool é a substância psicoativa mais consumida pelos jovens (Pedrosa et al., 2011). Além disso, a maior prevalência de consumo de álcool na população é por parte dos jovens com maior escolaridade e na faixa etária entre 18 a 24 anos, seguido pela faixa etária de 25 a 34 anos. Considerando que a universidade é um ambiente com grande concentração de jovens nesse perfil, acaba sendo um local onde existe estímulo de experiências envolvendo o uso e abuso do álcool (Nascimento et al., 2019).

Segundo estudo de Pedrosa et al. (2011), a experiência na universidade tem fatores como estar sem supervisão familiar e morar em outra cidade ou estado, de forma que, no geral, os alunos não recebem o mesmo apoio prático ou emocional que recebiam quando moravam com sua família de origem. Esse contexto pode tornar os estudantes mais vulneráveis a comportamentos como o uso de substâncias psicoativas ou outras práticas de risco à saúde. Como descrito por Pillon et al. (2005), o uso recreacional de álcool e outras drogas é presente no ambiente universitário, sendo o uso de álcool o mais prevalente na população estudada. Além disso, em consonância com o estudo americano realizado por Wechsler et al. (1997), mais da metade dos estudantes universitários que consumiram qualquer quantidade de álcool no último ano eram *binge drinkers*, ou seja, faziam uso excessivo de álcool. Mas, diante do interesse crescente em saúde física e mental, esse cenário pode mudar. De acordo com Gigante et al. (2021), intervenções educativas e múltiplas estratégias podem auxiliar no processo de intervenção, tanto individuais como grupais, e ajudar na mudança de atitudes que afetam o uso excessivo de álcool.

Conforme é abordado no estudo de Rodrigues et al. (2014), é necessário entender os motivos que levam os jovens universitários para o consumo excessivo de álcool, tendo em vista

que esse comportamento afeta a saúde física, mental e social do indivíduo. Além de existirem incentivos sociais para o consumo da droga, é possível que o efeito dos apelos sociais sobre o comportamento do indivíduo seja aumentado por dificuldades para lidar com estados emocionais negativos. Portanto, no presente estudo, pretende-se investigar se o uso de estratégias adequadas e de estratégias não funcionais de regulação emocional, diante de experiências de estresse, tem relação com os padrões de consumo de álcool.

Quando o uso de habilidades de regulação emocional adequadas é menor, pode ocorrer um uso maior de estratégias inadequadas (que não resolvem o problema em si e que geram problemas adicionais) para lidar com o estresse. O álcool age como um depressor do sistema nervoso central (SNC). Portanto, ele pode ser usado como uma válvula de escape de eventos estressores causadores de perturbações emocionais no indivíduo. O efeito da droga sobre o indivíduo varia, geralmente iniciando com uma leve euforia e depois pode contribuir para uma progressiva sedação emocional. No contexto universitário, o uso de álcool para suprimir as tensões do dia a dia pode passar despercebido, uma vez que o consumo de álcool se trata de uma prática cultural e de interação social comum, o que mascara o uso inadequado do álcool (Nascimento et al., 2020). Ou seja, a relação entre repertórios de regulação emocional e o consumo excessivo de álcool pode refletir uma frequência baixa de uso de estratégias adequadas de regulação emocional (por ex., fazer esforços para se acalmar ou para modificar pensamentos negativos), resultando no uso de estratégias não adequadas para reduzir o estresse por meio do *coping* focalizado na emoção. Uma das estratégias disfuncionais comuns de regulação emocional envolve o uso de álcool, a fim de aliviar estados emocionais negativos relacionados ao estresse (Pereira & Branco, 2016).

De acordo com Gross (2015), o uso de estratégias de regulação emocional envolve um processo de resposta emocional ao ambiente, considerando o repertório do indivíduo. Sob a ótica da emoção como predecessor de processos de ajustamento que também podem ser adaptativos e, mais globalmente, como indicativo da relação indivíduo-ambiente, a regulação consciente das

emoções é um comportamento de importância central para a vida em sociedade. O processo regulatório consiste na identificação da emoção sentida, seguida pela escolha de uma estratégia de enfrentamento, sendo ela consciente ou não, para modificar a resposta emocional e, por fim, a implementação da técnica escolhida (Pellison & Boruchovitch, 2022).

Com a finalidade de entender melhor sobre a regulação emocional e seus impactos, faz-se necessário compreender melhor sobre as emoções. Desta maneira, as emoções estão intimamente ligadas ao processo evolutivo e adaptativo do processamento de informações (Mendes, 2015). São construídas a partir da relação do contexto interno (estado físico e psicológico) e externo (interações com outras pessoas e com o ambiente físico) do indivíduo (Gross, 2015). Neste sentido, a experiência de emoções e a regulação delas se desenvolvem através da interação entre as reações fisiológicas do indivíduo, o contexto sociocultural no qual o indivíduo está inserido e as suas experiências nas interações com outras pessoas, ao longo de sua vida. Nesse contexto, pode-se entender então as emoções como um produto de reações fisiológicas automáticas e de uma avaliação cognitiva de um evento, que será influenciada pela conjuntura histórico-cultural do indivíduo (Mendes, 2015). As emoções também podem ser classificadas como positivas ou negativas, após determinar se a interação pessoa-ambiente gerou impactos positivos ou negativos para o indivíduo (Lazarus, 1991).

A regulação emocional é um tópico atual de investigação em várias áreas do conhecimento, como a antropologia, sociologia, direito, educação, medicina e na psicologia e suas subáreas (Gross, 2015). Para entender o conceito de regulação emocional, pode-se considerar, primeiro, como seria a sua ausência. A desregulação das emoções pode resultar na intensificação ou desativação excessiva delas. A intensificação excessiva pode se demonstrar em qualquer comportamento onde o que se sente tem sua magnitude aumentada e essa resposta é indesejada, intrusiva e problemática para o indivíduo. Já a desativação excessiva refere-se a tentativas de entorpecimento emocional, impedindo o processamento da informação geradora de uma resposta

automática que culmina na emoção. Logo, a regulação emocional revela-se como uma capacidade de enfrentamento a situações ou cenários onde o equilíbrio emocional do sujeito é perturbado, diminuindo sua capacidade racional para lidar com as situações cotidianas (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013). Por consequência, as emoções podem ser aumentadas, diminuídas ou mantidas pelo indivíduo de forma consciente ou não, utilizando diversas estratégias que podem atuar no início do processo emotivo-gerativo, centrada no antecedente, ou ao final dele, centrada na resposta emocional que está em curso (Gross, 2002).

Ainda segundo Gross (2002), as respostas emocionais envolvem um conjunto de tendências comportamentais e fisiológicas que foram moldadas ao longo de milênios de anos de evolução, influenciando a forma como o indivíduo tende a agir diante das situações adversas que enfrenta ao longo da vida. No entanto, quando o ambiente enfrentado é significativamente diferente do contexto onde essas respostas surgiram, isso pode afetar o ser humano devido à má adaptação da resposta à situação. Ao responder a uma situação que não ocorre em ambientes físicos ou sociais envolvendo risco de morte, respostas altamente agressivas (de “luta”) ou de evitação de uma outra pessoa (“fuga”) podem não representar a melhor resposta para alcançar um objetivo que depende da colaboração de outra(s) pessoa(s), pois o ambiente não envolve uma ameaça física (Gross, 2002). A depender do contexto no qual uma pessoa está inserida, as emoções automáticas que surgem podem ser úteis ou prejudiciais, uma vez que elas podem, por exemplo, auxiliá-lo ou prejudicá-lo no processamento de informações sobre as necessidades das demais pessoas e, portanto, reduzir a qualidade da tomada de decisões. Além disso, é principalmente em situações onde o indivíduo pode ser prejudicado que a regulação emocional faz-se tão importante e necessária (Gross, 2015).

Em suma, avanços na investigação de fatores associados ao uso excessivo de álcool por parte de universitários torna-se importante, considerando os riscos e danos que o abuso de álcool envolve para a saúde e bem-estar de quem bebe em excesso e para as demais pessoas ao redor desse

aluno (Rodrigues et al., 2014). O processo de adaptação ao ambiente universitário pode envolver percepções de estresse elevado, considerando as demandas acadêmicas altas, tensões interpessoais e a necessidade de assumir rotinas de vida sem o apoio de familiares, entre outros fatores. Quando o repertório de estratégias adequadas de regulação emocional for baixa, o uso de álcool pode se tornar uma estratégia atraente para lidar com o estresse. Existe uma disponibilidade alta de álcool em contextos de fraternização entre jovens e as normas para comportamentos sociais nesse contexto incentivam o uso excessivo de álcool. Sendo assim, com este estudo, espera-se contribuir para identificar se a adequação das estratégias de regulação emocional de universitários está relacionada com o nível de consumo de álcool, considerando que é possível desenvolver programas para melhorar os repertórios de regulação emocional de pessoas nessa população.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Analisar as relações entre estresse, o uso de diferentes estratégias de regulação emocional e o risco de uso e abuso de álcool entre estudantes universitários.

2.2. Objetivos Específicos

1. Analisar as relações entre níveis de estresse percebido e uso de estratégias de regulação emocional.
2. Analisar a relação entre níveis de estresse percebido e risco de abuso de álcool.
3. Analisar as relações entre o uso de estratégias de regulação emocional e risco de abuso de álcool.

3. MÉTODO

3.1. Amostra

Os participantes foram recrutados por meio de divulgações pela internet via plataformas como Instagram e LinkedIn, através de uma publicação visual com todas as informações necessárias para o público-alvo e o link para o formulário.

Os participantes também concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - Anexo A), no qual era descrito os objetivos da pesquisa, os instrumentos utilizados, o tempo médio de respostas, os riscos e benefícios da participação o caráter voluntário do estudo, entre outras informações.

Foram adotados como critérios de inclusão os participantes que tinham idade igual ou superior a 18 anos e estavam regularmente inscritos e cursando uma instituição brasileira de ensino superior. Foram adotados como caráter de exclusão participantes que incluíram no formulário que já estavam formados e participantes que não deram respostas válidas em alguma etapa.

Os possíveis riscos associados à participação neste estudo foram mínimos, envolvendo principalmente o desconforto que algumas questões poderiam causar ao evocar sentimentos ou lembranças desagradáveis.

Após a análise geral das respostas recebidas, a pesquisa contou com um total de 69 participantes que atendiam os critérios estabelecidos. Na Tabela 1, são apresentados os dados sociodemográficos dos participantes, indicando o número de respondentes para cada quesito e a porcentagem do total que o valor representa. Na Tabela 2, são apresentadas as estatísticas descritivas, incluindo a média, mediana, desvio-padrão, entre outros, referentes às idades dos participantes. E por fim, na Tabela 3 são exibidos os dados referentes às Instituições de Ensino Superior dos participantes dessa pesquisa.

Tabela 1. Perfil dos Participantes

Gênero	n	%
Feminino	40	58.0
Masculino	28	40.6
Prefiro não informar	1	1.4
Estado civil		
Solteiro (a)	34	49.3
Em uma relação amorosa	25	36.2
União estável	2	2.9
Casado (a)	7	10.1
Viúvo (a)	1	1.4
Identificação Étnico Racial		
Branco (a)	52	75.4
Pardo (a)	10	14.5
Preto (a)	5	7.2
Amarelo (a)	2	2.9
Renda Familiar		
Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.320,00)	3	4.3
De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.320,01 até R\$ 3.960,00)	11	15.9
De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 3.960,01 até R\$ 7.920,00)	25	36.2
De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 7.920,01 até R\$ 11.880,00)	13	18.8
De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 11.880,01 até R\$ 15.840,00)	6	8.7

Acima de 12 salários mínimos (mais de 15.840,01)	9	13.0
Prefiro não responder	2	2.9
Fase universitária		
Graduação	54	78.3
Especialização	6	8.7
MBA	4	5.8
Pós-graduação	1	1.4
Mestrado	2	2.9
Doutorado	1	1.4
Pós-doutorado	1	1.4
Nível mais alto de escolaridade do chefe do núcleo familiar		
Alfabetizado	1	1.4
Ensino fundamental	4	5.8
Ensino médio	17	24.6
Ensino superior	24	34.8
Pós-graduação	23	33.3
Quantas pessoas vivem na mesma residência do candidato		
Vivo sozinho	13	18.8
Duas pessoas	24	34.8
De 3 a 5 pessoas	27	39.1
Mais de 5 pessoas	5	7.2
Exerce atividade remunerada		
Sim	44	63.8
Não	25	36.2

Ganha bolsa auxílio		
Sim	9	13.0
Não	60	87.0
Local de residência (Estado)		
AL	1	1.4
AP	1	1.4
ES	1	1.4
MG	3	4.3
SP	63	91.3

Tabela 2. *Idade dos Participantes*

	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Mediana</i>	<i>DP</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Idade	69	26.2	24	6.34	19	51

Tabela 3. *Instituição de Ensino Superior dos Respondentes*

	n	%
Clarentiano	4	5.8
FACAMP	2	2.9
Fameca	1	1.4
FATEC	1	1.4
MBA Descomplica	1	1.4
N/A	1	1.4
PUC	1	1.4
UEMG	1	1.4
UFSCar	24	34.8

UNIFENAS	1	1.4
UNIFIPA	8	11.6
USP	1	1.4
USP Esalq	1	1.4
Unesp	6	8.7
Unicamp	1	1.4
Unicep	3	4.3
Unicesumar	1	1.4
Unifio	1	1.4
Uninove	1	1.4
Unirp	1	1.4
Universidade Anehmbi Morumbi	3	4.3
Universidade Cruzeiro do Sul	1	1.4
Universidade Federal do ABC	1	1.4
Universidade Presbiteriana Mackenzie	1	1.4
Universidade Tuiuti	1	1.4
Unorte	1	1.4

3.2. Instrumentos

3.2.1 *Questionário Sociodemográfico (Anexo B)*

O questionário sociodemográfico para este estudo foi construído para mapear as seguintes características dos participantes: gênero, idade, estado civil, cor (etnicidade), situação da residência atual, com quantas pessoas o indivíduo mora, o nível mais alto de escolaridade de seu núcleo familiar, renda mensal familiar, em qual fase universitária o indivíduo se encontra, se ele trabalha e se recebe bolsa auxílio.

3.2.2. Escala de Estresse Percebido (PSS-14) (Cohen et al., 1983, adaptado para uso no Brasil por Rizzini, 2017) (Anexo C).

Essa escala tem como objetivo medir o quanto os indivíduos percebem como estressantes, as situações que vivenciaram no último mês. Os itens do PSS refletem sentimentos negativos e incapacidade de lidar com o estresse, além de incluir itens sobre emoções positivas e a capacidade de agir em situações estressantes. O PSS-14 possui sete itens positivos (lidar bem com o estresse) e sete itens negativos (não lidar bem com o estresse), pontuados usando uma escala de frequência tipo Likert com opções de resposta que variam de zero a quatro (0 = *nunca*, 1 = *quase nunca*, 2 = *às vezes*, 3 = *quase sempre*, 4 = *sempre*). A pontuação dos itens da dimensão positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) é invertida antes de somar os valores ao escore total de estresse percebido pelo avaliado. Os escores nos itens negativos são somados diretamente, e o escore total é a soma das pontuações nos 14 itens, de forma que os escores podem variar entre 0 a 56. Quanto maior o escore, maior a percepção de dificuldade para lidar com o estresse.

3.2.3. Escala de Autorregulação Emocional - Versão Adulto (EARE-A, Noronha et al., 2018) (Anexo D).

Esse instrumento pode ser usado para avaliar a forma como um indivíduo regula suas emoções quando enfrenta uma situação triste. Ele é usado para detecção de falhas na autorregulação emocional perante situações genéricas da vida do indivíduo. O instrumento possui 34 itens agrupados em quatro fatores: (a) Fator 1, *estratégias de enfrentamento adequadas*, que engloba a capacidade de solucionar problemas, de manejar os próprios sentimentos e de desapegar a atenção do evento triste, com 15 itens ($\alpha = 0,95$); (b) Fator 2, *paralisação*, que verifica a tendência de pensar constantemente na situação, mas sem gerar ações de enfrentamento, com 6 itens ($\alpha = 0,87$); (c) Fator 3, *pessimismo*, que permite avaliar sentimentos de (in)capacidade de resolver problemas,

e pensamentos negativos sobre o futuro, com 6 itens ($\alpha = 0,96$) e (d) Fator 4, *externalização da agressividade*, que aborda formas de reagir que expressam raiva e agressividade em relação a si mesmo, objetos ou outras pessoas, com 7 itens ($\alpha = 0,88$). Para obter o escore total, a pontuação dos itens indicando dificuldades de regulação emocional é invertida, de forma que escores mais altos indicam menor uso de estratégias não funcionais de regulação emocional. Ou seja, a pontuação total é calculada com a somatória dos escores nos quatro fatores, onde o Fator 1 tem a pontuação de seus itens mantida e os demais fatores têm a pontuação de seus itens invertidos. Quanto maior a pontuação total, maior a capacidade de autorregulação emocional do avaliado.

3.2.4. O Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT, Anexo E).

O AUDIT é um instrumento de avaliação desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde. Esse questionário é muito utilizado para realizar triagens e diagnósticos de problemas ligados ao álcool. Cada item do questionário tem opções de resposta que representam diferentes níveis de risco para dependência de álcool. De acordo com a opção sinalizada pelo respondente, a pontuação para cada questão deve ser somada para determinar o escore total do avaliado. A maior parte das perguntas apresentam opções de respostas com escores variando de 0 a 4 (0 = *Nunca* e 4 = *Diariamente ou quase diariamente*). O resultado final apresenta significados em relação ao risco de dependência ou não de álcool, onde 0 a 7 pontos é relacionado a um risco baixo, 8 a 15 pontos a um nível baixo a moderado onde há consumo de risco, 16 a 19 pontos representa um nível de risco moderado, e quando o padrão de consumo resulta em escores variando entre 20 a 40 pontos, há um nível de risco alto de dependência sobre álcool.

3.3. Procedimentos de coleta de dados

Após a condução dos procedimentos éticos, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos (CEP-UFSCar) (CAAE: 70950623.5.0000.5504, sob parecer nº 6.495.018).

A pesquisa foi divulgada em redes sociais como Instagram e LinkedIn. Os participantes ao entrarem no formulário, eram primeiramente apresentados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, após concordarem voluntariamente com ele, eram encaminhados para o Questionário sociodemográfico. Para aqueles que quisessem optar por não concordar com o TCLE, o formulário dispunha de uma opção para fechar automaticamente no navegador, ao clicar em “Não concordo em participar da pesquisa”. As pessoas foram instruídas a realizar a pesquisa em um lugar calmo e silencioso, munidas de um computador ou um celular, uma mesa e uma cadeira e com um bom acesso à internet.

Após o aceite do TCLE, foram apresentados os quatro instrumentos: o questionário sociodemográfico, a escala de estresse percebido, o questionário de autorregulação emocional - versão adulto e o questionário AUDIT. O preenchimento do formulário poderia levar de 10 a 20 minutos, a depender da velocidade de resposta do participante. Ao terminar de responder às questões do formulário, o participante pode escolher se gostaria de receber os resultados da pesquisa e por fim, pode enviar o formulário.

3.4. Análise de dados

Inicialmente, os dados foram examinados a partir de análises estatísticas descritivas (média, desvio padrão, valores mínimo e máximo). Para tanto, foi utilizado o *software Jamovi*. Em seguida, foi analisada a normalidade da distribuição amostral de escores nas medidas de percepções de estresse, uso de habilidades de regulação emocional e risco de abuso de álcool, usando o teste de Shapiro-Wilk. Foi usado como critério para estabelecer distribuições não normais (ou não-paramétricas) resultados do teste de Shapiro Wilk com $p < 0,05$, sendo que o resultado do teste de

normalidade foi critério para escolher o teste de correlação mais apropriado. Com base em testes de normalidade, os escores amostrais para estresse percebido, uso de estratégias de regulação emocional e uso de álcool não apresentaram distribuições normais. Depois, foram examinados os gráficos de dispersão para cada par de escores, a fim de verificar se as relações eram aproximadamente lineares (e não curvilíneas). Ao atender esse critério de relações lineares, foi possível indicar o uso de testes de correlação bivariada entre os escores totais e por subescalas desses instrumentos. Considerando o formato não paramétrica da distribuição de escores, foi usado o teste de correlação de Spearman, com critério de significância de $p < 0,05$. Os critérios para interpretar a magnitude da correlação foram: correlação muito fraca, 0,0 a 0,19; correlação baixa, 0,20 a 0,39; correlação moderada, 0,40 a 0,59; correlação forte, 0,60 a 0,79; e correlação muito forte, 0,80 a 1,0 (Levin & Fox, 2004).

4. RESULTADOS

Os resultados serão apresentados em três partes. Na primeira parte serão demonstrados os resultados estatísticos descritivos gerais dos participantes e do Teste de Shapiro-Wilk, sendo esse último com a finalidade de caracterizar se há a distribuição normal das respostas. Na segunda parte, serão expostos os gráficos de dispersão para cada par de escores, para apresentar se as relações eram aproximadamente lineares. Por último, na terceira parte, serão apresentadas as análises correlacionais e bivariadas.

4.1. Resultados estatísticos descritivos gerais dos participantes

Tabela 4. *Estatísticas Descritivas Gerais* ($N = 69$)

Instrumento	Média	DP	Shapiro Wilk	
			W	p
Escala de estresse percebido (PPS-14)	26.17	6.34	0.833	< 0.001
Escala de autorregulação emocional (EARE-A)	88.32	22.30	0.963	0.037
Estratégias adequadas (Fator 1)	35.93	10.06	0.989	0.823
Paralisação (Fator 2)	10.54	5.62	0.963	0.041
Pessimismo (Fator 3)	8.55	6.99	0.925	< 0.001
Externalização da agressividade (Fator 4)	3.36	3.99	0.771	< 0.001
AUDIT	4.65	3.64	0.939	0.002

Nota. *W* = Estatística do teste de normalidade de Shapiro Wilk.

Na Tabela 4, são apresentados os resultados obtidos pelos candidatos nos instrumentos aplicados, exceto o questionário sociodemográfico. É possível verificar a média dos escores e o desvio-padrão para cada um dos instrumentos aplicados, bem como para as subescalas do EARE-A. Na Tabela 4, a distribuição amostral dos escores do PPS-14 e do escore total e em três dos quatro subescalas do EARE-A não apresentaram normalidade no teste de de Shapiro Wilk ($p < 0,05$). Logo, a partir dos resultados do teste de Shapiro-Wilk, foi utilizado o teste de Spearman.

4.2. Análises da linearidade da relação entre as variáveis

Os gráficos de dispersão abaixo estão apresentados para cada par de escores, sendo eles: Figura 1 - Escala de Autorregulação emocional e Escala de estresse percebido, Figura 2 - Escala

de Autorregulação emocional e AUDIT, Gráfico 3 -Escala de estresse percebido e AUDIT. Todos apresentaram linearidade.

Figura 1

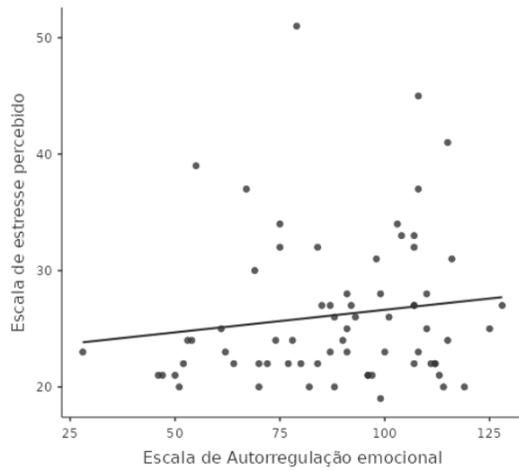


Figura 2

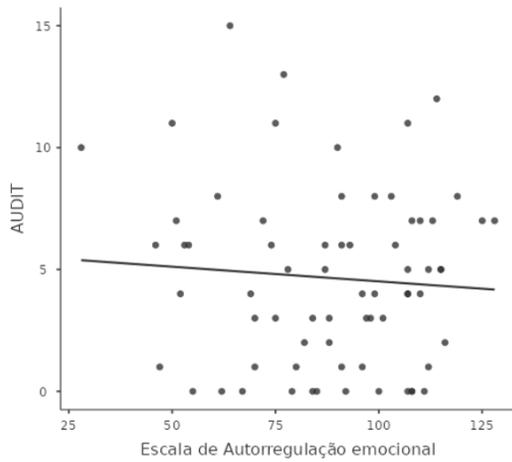
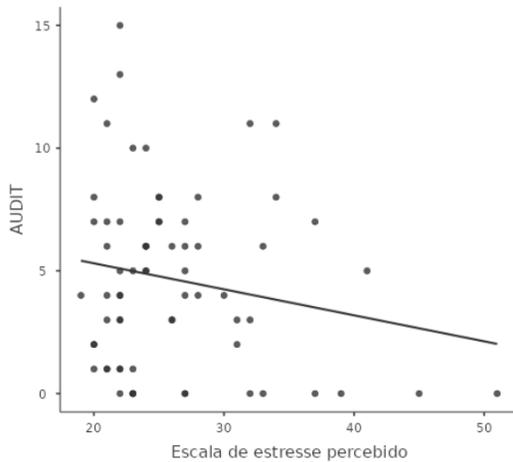


Figura 3

4.3 Relações entre estresse, regulação emocional e uso de álcool

Tabela 5. Correlações Entre os Escores Totais nos Instrumentos de Estresse, Regulação Emocional e Uso de Álcool

Instrumento		Escala de estresse percebido	Escala de regulação emocional
Escala de estresse percebido	<i>rho</i> de Spearman	-	
	<i>p</i> -valor	-	
Escala de regulação emocional	<i>rho</i> de Spearman	0.16	-
	<i>p</i> -valor	0.181	-
AUDIT	<i>rho</i> de Spearman	-0.09	< 0.01
	<i>p</i> -valor	0.447	0.986

Na Tabela 5, são apresentadas as correlações entre escores totais na Escala de Autorregulação Emocional - Versão adulto (EARE-A), Escala de Estresse Percebido e o AUDIT, como forma de examinar evidências que dizem respeito aos objetivos do estudo. Com base no teste

de correlação de Spearman (ρ), não foram encontradas correlações significativas entre os escores totais para os três instrumentos utilizados.

Tabela 6. *Correlações Entre Escores nas Subescalas de Autorregulação Emocional, Estresse Percebido e Uso de Álcool*

		Estresse percebido	AUDIT
Estratégias adequadas (Fator 1)	ρ	0.36**	-0.04
	p	0.002	0.769
Paralisação (Fator 2)	ρ	-0.12	0.27*
	p	0.344	0.026
Pessimismo (Fator 3)	ρ	-0.20	0.23
	p	0.092	0.060
Externalização da Agressividade (Fator 4)	ρ	0.04	0.27*
	p	0.736	0.026

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$

Na Tabela 6, são apresentadas as correlações entre as subescalas da Escala de Autorregulação Emocional - Versão adulto (EARE-A) com a Escala de Estresse percebido e o AUDIT, a fim de entender se algum fator, entre os quatro possíveis da escala, apresentaria correlação substancial. Com base na Tabela 6 e considerando o objetivo específico 1 – analisar as relações entre níveis de estresse percebido e uso de estratégias de regulação emocional – é possível verificar com base no teste ρ de Spearman uma correlação significativa positiva no limite superior do intervalo considerado como valores de correlação baixa ($\rho = 0,36$, $p = 0,002$) entre o PPS-14 com estratégias adequadas de regulação emocional, que é o Fator 1 da EARE-A.

Ainda observando os resultados apresentados na Tabela 6 e em relação ao terceiro objetivo específico deste estudo – analisar as relações entre o uso de estratégias de regulação emocional e

risco de abuso de álcool – foi possível verificar com base no teste *rho* de Spearman, a correlação significativa positiva, entre os escores do questionário AUDIT com os escores obtidos em duas subescalas da EARE-A, a paralisação (Fator 2; $rho = 0,27, p = 0,026$) e a externalização da agressividade (Fator 4; $rho = 0,27, p = 0,026$), sendo ambas as correlações de força baixa.

5. DISCUSSÃO

O presente estudo foi pensado para propor uma maior discussão e entendimento sobre alguns fatores socioemocionais que podem levar jovens adultos a beber excessivamente, dentro do ambiente universitário. Para isso, o objetivo geral foi analisar as relações entre percepções de estresse, o uso de diferentes estratégias de regulação emocional e o risco de uso e abuso de álcool entre estudantes universitários.

Em relação ao primeiro objetivo específico, analisar as relações entre níveis de estresse percebido e uso de estratégias de regulação emocional, foi constatado a partir da análise dos dados que há uma correlação fraca, mas significativa, entre a percepção de dificuldade para lidar com o estresse, representado pelos scores obtidos no PSS-14, e a subescala estratégias de enfrentamento adequadas (Fator 1) do instrumento EARE-A, que engloba no geral a capacidade de solucionar problemas. Esse resultado traz à discussão a estratégia de coping focalizada na emoção, a partir da regulação emocional funcional, como estratégia para lidar com o estresse diário presente na vida acadêmica. Esse processo adaptativo a situações adversas crônicas ou agudas, na relação entre indivíduo e ambiente, é um mecanismo de defesa que tem por objetivo lidar com demandas internas ou externas que sobrecarregam ou excedem os recursos pessoais (Antoniazzi et al., 1998).

Indo adiante nos objetivos específicos, no que se refere ao segundo objetivo, de analisar a relação entre níveis de estresse percebido e risco de abuso de álcool, nenhuma correlação significativa foi encontrada. Um ponto importante dos resultados é que a média da pontuação do AUDIT foi de 4,65 de um escore máximo de 40 pontos, e isso coloca os estudantes em uma faixa

de consumo de baixo risco. Essa zona de risco I, ou baixo risco, demonstra no geral um padrão de consumo que não representa riscos de consequências prejudiciais à saúde de quem consome ou a terceiros (Jomar, Paixão & Abreu, 2012). Tal fato deve ser investigado mais a fundo para entender se realmente houve uma diminuição no consumo de álcool entre alunos universitários ou se a amostra, devido às estratégias de recrutamento (online) resultou em uma amostra que não é representativa da realidade universitária. Segundo o “III Levantamento Nacional de Álcool e Drogas pela população brasileira” realizado em 2017, a população do estudo com ensino médio completo e superior incompleto, que consumiram álcool nos últimos 30 dias e em comportamento de *binge drinking*, era de 35,7%, perdendo apenas para pessoas com superior completo ou mais. O comportamento de *binge drinking*, como citado anteriormente, consiste em beber em uma única ocasião cinco ou mais doses no caso de homens ou quatro ou mais doses, para mulheres (Bastos et al., 2017).

Um outro resultado importante encontrado relaciona-se ao terceiro objetivo específico, com base na análise das relações entre o uso de quatro diferentes estratégias de regulação emocional e risco de abuso de álcool. Foram encontradas duas correlações positivas entre estratégias disfuncionais de regulação emocional e risco de abuso de álcool, a partir dos scores do AUDIT. Ambas as correlações têm magnitude relativamente baixa, mas considerando a quantidade de fatores no ambiente externo que também podem afetar o consumo de álcool, e que fogem do controle individual, esse achado sobre a influência de habilidades de regulação emocional é muito importante. A primeira relação foi entre a paralisação e o uso de álcool ($rho = 0,27$), e a segunda foi entre a externalização da agressividade e o uso de álcool ($rho = 0,27$). Esse resultado pode ser entendido com base na compreensão de que o álcool, bem como outras substâncias psicoativas, estão associadas à busca por prazer, confraternização e sucesso propagados socialmente (Pedrosa et al., 2011). Ou seja, o consumo está relacionado à busca de bem-estar e integração. Nesse contexto, o entorpecimento por álcool e sua relação com comportamentos de paralisação (a

tendência de ficar paralisado diante de situações difíceis, ficar pensando sem parar na situação), ou sua relação com a externalização da agressividade (caracterizada pelo indivíduo que expressa agressividade contra si mesmo, outras pessoas ou objetos), indicam uma falha na autorregulação emocional dos universitários que se enquadram nesse recorte.

Com base nas evidências encontradas apontando relações entre estresse e regulação emocional e entre regulação emocional não adequada e maior consumo de álcool, será importante replicar esses achados com uma amostra maior e representativa da população universitária. Caso os resultados sejam replicados, entende-se que pode ser útil desenvolver programas para melhorar os repertórios de regulação emocional de pessoas nessa população. Ou seja, pode ser importante criar um ambiente onde os jovens possam fortalecer e usar habilidades de regulação emocional adaptativas e funcionais, para lidar com o estresse acadêmico e com apelos para comportamentos que não contribuem para sua saúde ou bem-estar.

As limitações principais dessa pesquisa foram a não realização de um estudo longitudinal e o tamanho e representatividade da amostra de participantes. Um estudo longitudinal envolveria coletar dados no início do curso, durante e ao final dele, acompanhando o avanço de um mesmo grupo de estudantes, para coletar dados mais consistentes sobre efeitos de possíveis mudanças nas habilidades de regulação emocional entre os alunos, ao longo do tempo, e como essas mudanças se relacionam com o estresse percebido e o consumo de álcool.

Na presente pesquisa, havia participantes de diferentes níveis de estudos superiores (graduação, especialização, mestrado, doutorado), mas a maior parte dos participantes estava na graduação. Portanto, não foi possível um exame relacionado às diferentes fases de estudo universitário, a fim de entender se alunos nos níveis mais altos do ensino superior apresentam comportamentos diferentes envolvendo consumo de álcool, em função de melhorias no seu repertório de regulação emocional, em comparação com alunos dos níveis iniciais da graduação.

Também não foi possível verificar se não foram encontradas relações de maior magnitude entre o uso de cada uma das estratégias de regulação emocional e o consumo de álcool em função de uma redução recente em comportamentos de consumo de álcool. Isto é, caso ocorreu uma diminuição no consumo de álcool na população de alunos universitários, em comparação com as taxas relatadas no estudo de Batos et al. (2017), a possível relação entre uso de habilidades de regulação emocional e consumo de álcool seria mais difícil de observar..

A segunda limitação é o número baixo de participantes e a possibilidade que participantes de uma pesquisa online podem não representar toda a comunidade de alunos universitários, o que dificulta a generalização dos dados a partir da amostra. Portanto, em estudos futuros, recomenda-se que a amostra seja representativa da população universitária estudantil, contemplando todos os níveis do ensino superior, para traçar um real mapa do padrão do comportamento em questão. Além disso, recomenda-se que os participantes sejam estudados em pelo menos dois momentos diferentes ao longo de sua vida acadêmica. Dessa forma, os resultados serão mais robustos e passíveis de serem generalizados para a população geral de alunos universitários.

Apesar das limitações citadas, este estudo conseguiu alcançar, mesmo que de forma modesta, outros estados além do Estado de São Paulo, sede do estudo, e mais de vinte diferentes instituições de ensino superior além da Universidade Federal de São Carlos. Além disso, trouxe resultados confirmando a relação entre estratégias não funcionais de regulação de emoções (paralisação e agressividade) e o consumo de álcool, que auxiliarão em um maior entendimento crítico sobre a questão estudada. Considerando a força de fatores sociais no ambiente universitário que levam ao consumo de álcool, pode ser mais difícil perceber alunos que não bebem somente para socializar, mas que bebem enquanto resposta a dificuldades de regular emoções negativas. Em suma, o objetivo geral do presente estudo foi de contribuir com informações de um estudo empírico que foi fundamentado em conhecimento acadêmico sobre o tema, principalmente na área de psicologia. Mais investigações serão necessárias, a fim de compreender quais variáveis

psicossociais realmente podem regular o consumo de álcool no ambiente universitário, para ser um comportamento controlado pelo indivíduo e não pelo contexto social. Para a comunidade acadêmica e para os profissionais da área de psicologia, a ambição de entender os mecanismos psicológicos deve sempre ser renovada. O uso de substâncias psicoativas como o álcool precisa ser entendido de maneira aprofundada para que se possa propor formas de tratamento específicas para a sociedade e para o indivíduo, com o intuito de diminuir os impactos sociais causados pelo consumo desenfreado.

Referências

- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R.. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos De Psicologia (Natal)*, 3(2), 273–294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Batos, F. I. P. M., Vasconcellos, M.T. L. de, Boni, R. B. de, Reis, N. B. dos, Coutinho, C. F. de S. (2017). III Levantamento Nacional sobre o uso de drogas pela população brasileira. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ICICT, 78-84.
- Gigante, V. C. G., Oliveira, R. C., Ferreira D. S., Teixeira E., Monteiro W. F., Martins A. L. O., et al. (2021). Construção e validação de tecnologia educacional sobre consumo de álcool entre universitários. <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.71208>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Jomar, R. T., Paixão, L. A. R. da, & Abreu, Ângela M. M. (2012). Alcohol use disorders identification test (AUDIT) e sua aplicabilidade na atenção primária à saúde. *Revista de APS*, v. 15 n.1, 113-117.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press. <https://doi.org/10.2307/2075902>
- Levin, J., & Fox, J. A. (2004). *Estatística para ciências humanas*. São Paulo: Prentice Hall.

- Mendes, M. A. (2015). Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(2), 96 - 104. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20150014>
- Nascimento, A. J., Silva, A. P. B., Lima, W. P., Santos, F. A. L., Pinto, J. B. A., Lima, W. P., Bitu, V. C. N., & Neto, I. C. P. (2020). Relação entre o estresse percebido e o consumo de álcool em acadêmicos. *Brazilian Journal of Development*, 6(5), 32268–32282. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n5-610>
- Nascimento, M. I. do, Costa, J. dos S., Pereira, M. A., Kiepper, M. S., Keher, N. B., & Moraes, R. F. S. (2019). Uso de álcool por estudantes de medicina segundo características de cursos e escolas médicas: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1, Supl. 1), 98 -107. <https://doi.org/10.30681/25261010>
- Noronha, A. P. P., Baptista, M. N. & Batista, H. H. V. (2018). Construção e estudos psicométricos da Escala de Autorregulação Emocional – Versões Adulto e Infante Juvenil. Relatório técnico não publicado. Itatiba: Universidade São Francisco.
- Pedrosa, A. A. da S., Camacho, L. A. B., Passos, S. R. L., & Oliveira, R. de V. C. (2011). Consumo de álcool entre estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, 27((8), 1611 - 1621. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000800016>
- Pereira, T. B., Branco, V. L. R. (2016). As estratégias de coping na promoção à saúde mental de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica. *Revista Psicologia e Saúde*, 8(1), 24-31. <http://dx.doi.org/10.20435/2177093X2016104>
- Pillon, S. C., O'Brien, B., & Chavez, K. A. P.. (2005). The relationship between drugs use and risk behaviors in Brazilian university students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13, 1169–1176. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000800011>

- Rizzini, M. (2017). Análise de instrumentos de mensuração em gestantes: Escala de Estresse Percebido (PSS) e Inventário de Eventos de Vida. Tese de doutorado. Universidade Federal do Maranhão, Maranhão, AL.
- Rodrigues, P. F. S., Salvador, A. C., Lourenço, I. C., & Santos, L. R. (2014). Padrões de consumo de álcool em estudantes da Universidade de Aveiro: relação com comportamentos de risco e stress. *Análise Psicológica*, 32(4), 453-466. <https://doi.org/10.14417/ap.789>
- Wechsler, H., Dowdall, G.W., Maenner, G., Gledhill-Hoyt, J., Lee, H. (1998). Changes in binge drinking and related problems among American college students between 1993 and 1997. *Journal of American College Health*, 47, 57-68. <https://doi.org/10.1080/07448489809595621>.