



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO
UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA
“LUÍS DE CAMÕES”

***Coping Religioso/Espiritual, Regulação Emocional, Bem-Estar e Satisfação com a Vida nos
Estudantes Universitários***

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Autora: Maria Lídia Da Graça

Orientadora de Dissertação: Professora Doutora Tânia Raquel Pais Brandão

Candidata número: 30001735

Março de 2023

Lisboa

Agradecimentos

Quero agradecer à minha família por todo o apoio, força e carinho que sempre me deram ao longo da minha vida e também ao longo desta caminhada acadêmica. Agradeço também o apoio e a motivação à elaboração desta presente dissertação, sem os quais não teria sido possível concluir este desafio.

Agradeço aos meus pais pela formação, pelos valores éticos e morais que me foram passados. À querida minha mãe que foi um modelo de dedicação à família no qual me inspiro, com valores éticos e humanos que admirarei para sempre e ao meu pai.

Em especial, agradeço à minha amada mãe todo seu amor, fé, e apoio nesta escolha em especial. Na qual, tenho a certeza, que está ao meu lado, ajudando por mais esta conquista.

Agradeço aos meus irmãos, mas em especial à minha irmã Maria Fernanda que me incentivou a nunca desistir dos meus sonhos e a acreditar queria seria capaz de atingir os meus objetivos e a continuar a estudar e a procurar o conhecimento.

Agradecer ao meu marido Pedro e à minha querida filha Sara que foram muito especiais e que estiveram sempre presentes para ajudar-me. Obrigado pela paciência e compreensão prestada durante a elaboração da presente dissertação. Especialmente, obrigado ao meu marido Pedro por apresentar sempre com sorriso e amor, quando sacrificava os dias, as noites, os fins-de-semana e os feriados em prol de me ajudar a refletir sobre este estudo.

Agradeço à minha querida professora-orientadora Doutora Tânia Brandão, por ter aceitado o meu convite para me guiar nesta jornada, e pelas suas preciosas contribuições e o tempo despendido ao longo desta caminhada. Foi tão essencial para mim. Não obstante referir que só foi conseguido

devido à confiança, entendimento, consideração e empatia. E as suas valiosas indicações fizeram toda a diferença nesta dissertação.

Agradeço a todos os docentes que me acompanharam desde a licenciatura ao mestrado e deram força para continuar e não desistir. Quando muitos desaparecem, fogem de responsabilidades ou lhes falta coragem, sempre os encontrei disponíveis para me ouvirem, auxiliar, e a sugerir caminhos e perspetivas para alcançar sucesso.

Agradeço a todos os meus colegas em especial Haidy, Maria e Edlise por ouvirem os meus desabafos quando me encontrava em baixo. Foram as minhas companheiras nesta viagem desde o meu primeiro dia de aulas na licenciatura e até ao presente. E na qual criamos uma amizade para vida.

E agradeço á Universidade Autónoma de Lisboa por me ter acolhido neste percurso académico durante os cinco anos. Não vou esquecer a universidade na qual criei amizades com os docentes que ficarão para minha vida futura.

Não posso deixar de agradecer a todos aqueles que diretamente ou indiretamente contribuíram de alguma forma para a elaboração deste estudo.

A todos, o meu sincero obrigado!

Resumo

A transição para o ensino superior e para a vida universitária constitui um período de acentuação de vulnerabilidades, desafios e descontinuidades, com frequente impacto negativo no funcionamento e ajustamento psicológico dos estudantes, bem como nos seus níveis de satisfação com a vida e bem-estar psicológico. Tal, parece ter sido agravado pelo rescaldo de uma experiência pandémica sem precedentes, que veio agravar condições pré-existentes e firmar o desafio universitário. Contudo, diversos estudos têm vindo a demonstrar que o recurso a estratégias de coping assentes na vivência da religião e da espiritualidade têm atuado como um protetor do funcionamento psicológico, da satisfação com a vida e do bem-estar psicológico. Assim, pretendeu-se compreender se o *Coping* Religioso/Espiritual, nas suas facetas positivo e negativo, atuou como fator de risco ou proteção da satisfação com a vida e bem-estar psicológico em estudantes universitários, por via da (des)regulação emocional. Os dados foram recolhidos por via de questionários apresentados numa plataforma online, tendo sido recolhidos dados de 109 participantes (69.37% mulheres; M idade = 32.05; DP = 13.16). Os resultados revelam que o recurso a CRE negativo se associa a menores níveis de satisfação com a vida e bem-estar psicológico diretamente e indiretamente através das dificuldades de regulação emocional, e que o CRE positivo se associa a maiores níveis de bem-estar psicológico. Pode concluir-se que o CRE positivo é um factor protetor do bem-estar psicológico e que o CRE negativo conduz a menores níveis de satisfação com a vida e bem-estar psicológico através das dificuldades de regulação emocional.

Palavras-chave: *coping* religioso/espiritual, regulação emocional, satisfação com a vida, bem-estar psicológico, estudantes universitários

Abstract

The transition to higher education and university life is a period of heightened vulnerabilities, challenges, and discontinuities, with frequent negative impacts on students' psychological functioning and adjustment, as well as on their levels of life satisfaction and psychological well-being. This seems to have been exacerbated by the aftermath of an unprecedented pandemic experience, which aggravated pre-existing conditions and firmed up the university challenge. However, several studies have shown that the use of coping strategies based on the experience of religion and spirituality has acted as a protector of psychological functioning, life satisfaction, and psychological well-being. Thus, we aimed to understand if Religious/Spiritual Coping, in its positive and negative facets, acted as risk or protector factor of life satisfaction and psychological well-being in university students, mediated by the use of emotion (dys)regulation. Data was collected from 109 participants through an online platform (69.7% women; M age = 32.05; SD = 13.16). The results reveal that negative RSC is associated with lower levels of life satisfaction and psychological well-being, mediated by emotion regulation difficulties, and that positive RSC is associated with higher levels of psychological well-being. It can be concluded that positive RSC is a protector of psychological well-being and that negative religious/spiritual strategies lead to reduced life satisfaction and psychological well-being in individuals experiencing difficulties with emotion regulation.

Key Words: coping religious/spiritual coping, emotion regulation, life satisfaction, psychological well-being, university students

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	IV
Abstract	V
Índice	VI
Índice de Tabelas e Quadros	IX
Lista de Figuras	X
Lista de Abreviaturas / Siglas	XI
Lista de Anexos	XII
Introdução	13
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	18
Espiritualidade/religiosidade	19
Coping religioso/espiritual	20
Regulação Emocional e Dificuldades de Regulação Emocional	26
Bem-Estar Psicológico	32
Satisfação com a Vida	34
Objetivos e Hipóteses	36
Objetivos de Investigação	36
Objetivos gerais	36

<u>Objetivos específicos</u>	37
<u>Hipóteses de Investigação</u>	38
<u>PARTE II - METODOLOGIA</u>	40
<u>Método</u>	41
<u>Participantes</u>	41
<u>Instrumentos</u>	41
<u>Questionário Sociodemográfico</u>	41
<u>Scale of Religious and Spiritual Coping for the Portuguese Population</u>	42
<u>Questionário de Regulação Emocional para Adultos</u>	43
<u>Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – versão reduzida</u>	43
<u>Escala de Satisfação com a Vida</u>	45
<u>Procedimento</u>	46
<u>Análise de dados</u>	46
<u>PARTE III - RESULTADOS</u>	48
<u>Análise correlacional</u>	49
<u>Modelos de Equações Estruturais</u>	52
<u>PARTE IV - DISCUSSÃO</u>	54
<u>Limitações e Direções Futuras</u>	62
<u>Referências</u>	65
<u>ANEXOS</u>	97

<u>Anexo A – Questionário De Dados Sociodemográficos</u>	98
<u>Anexo B – Consentimento Informado Para Recolha De Dados Online</u>	99

Índice de Tabelas e Quadros

Tabela 1 – Coeficientes de correlação de Pearson	49
--	----

Lista de Figuras

Figura 1 – Ilustração Modelo Processual da Regulação Emocional	28
Figura 2 – Esquema das Hipóteses Centrais	37
Figura 3 – Modelo de Equações Estruturais	52

Lista de Abreviaturas / Siglas

CRE Coping Religioso Espiritual

RSC Religious/Spiritual Coping

Lista de Anexos

Anexo A – Questionário De Dados Sociodemográficos.....	98
Anexo B – Protocolo Para Recolha De Dados Online.....	99

Introdução

A vida académica universitária apresenta-se na sua essência como um período de grandes transformações e aprendizagens, bem como de enormes desafios ao nível da regulação das emoções. Trata-se de um período de descontinuidades e desequilíbrios, de angústias e adaptações, e que traz consigo vulnerabilidades ao bem-estar (Pereira et al., 2020; Vale, 2021). Mais ainda, parece igualmente exacerbar as dificuldades que derivam de períodos anteriores, pelo que muitos são aqueles que reportam um agravar de problemas emocionais, défices na gestão da ansiedade, do stress ou dos relacionamentos interpessoais (Vale, 2021; Verger et al., 2009). Tal surge em linha com o que já Ellis (1962) havia reportado, dando conta que os alunos universitários a frequentar uma licenciatura apresentam dificuldades emocionais e familiares, ansiedade, fraca tolerância à frustração e problemas de autoestima (Almeida & Soares, 2014; Durão, 2017; Durão et al., 2021). De facto, diversos estudos apontam para percentagens entre os 30 e os 50% da população universitária a apresentar casos de depressão e ansiedade (Guthman et al., 2010), aos quais se juntam problemas alimentares e do abuso de substâncias. Estes são particularmente relevantes, uma vez que a sua existência condiciona a maturação psicossocial e o rendimento académico do aluno, podendo contribuir não apenas para a experiência de psicopatologia, como também para a desistência e abandono escolar (Vale, 2021). De facto, quando a depressão está presente, os alunos do Ensino Superior exibem maiores dificuldades adaptativas e de resolução de tarefas de desenvolvimento, com prejuízo na performance académica e nas relações interpessoais (Almeida et al., 2014). Em particular, é salientando que um menor rendimento académico está significativamente associado à presença de mais sintomas depressivos (Fonseca et al., 2019).

A realidade portuguesa parece enquadrar-se no reportado, com enfoque para percentagens entre os 15 e os 25% de alunos a experienciar problemas relacionados com ansiedade, mal-estar e depressão, dificuldades escolares, dificuldades de adaptação e problemas familiares e burnout (Almeida et al., 2014; Barros, 2021; da Silva Vieira et al., 2019; Manica, 2022; Maroco & Assunção, 2020; Monteiro et al., 2008; Monteiro et al., 2012; Pereira & Williams, 2001; Pereira et al., 2006;). Não obstante, estes números têm vindo a aumentar, agravados especialmente pela pandemia da covid-19 (Barros, 2021; Manica, 2022; Maroco et al., 2020; Pereira et al., 2020; Qiu et al., 2020; Rodríguez-Rey et al., 2020; Wang & Zao, 2020;). De facto, diversos estudos apontaram para aumentos significativos de sintomatologia de ansiedade, depressão e stresse e redução do bem-estar junto dos estudantes universitários que vieram agravar níveis preexistentes, já por si preocupantes (Ferreira et al., 2009; Fonseca, 2020; Maia & Dias, 2020; Manica, 2022; Pereira et al., 2020; Vale, 2021). Do verificado, destacam-se níveis mais elevados de stresse, ansiedade e depressão, acompanhados pelo recurso a estratégias de *coping* negativas, como a recusa ou o retraimento, bem como diminuição dos níveis de satisfação com a vida.

Diversos autores apontam que uma multiplicidade de variáveis permite explicar porque é que alguns alunos experienciam mais dificuldades do que outros no ajustamento à vida universitária. De facto, estudos conduzidos com estudantes portugueses do ensino superior apontam que pertencer ao sexo feminino, a uma faixa etária entre os 18-30 anos, deter um nível socioeconómico baixo, dormir menos do que sete horas ou experienciar dificuldades financeiras prediz níveis mais baixos de bem-estar (Araújo et al., 2022). Ao referido, acrescenta-se uma vida sedentária, menor satisfação com o desempenho académico e/ou com a vida social, problemas de saúde pessoais e familiares, experiências de bullying ou discriminação, perturbações mentais preexistentes, consumo acentuado de álcool e dificuldades de expressão emocional, enquanto

variáveis contribuidoras para uma pior saúde mental, bem como para menores níveis de bem-estar (Castro-Silva et al., 2021; Fleury et al., 2018; Oliveira et al., 2022; Poeta, 2018). É precisamente nesse sentido que se torna clara a importância da capacidade de regulação emocional. Isto porque, sobretudo no caso do recurso à estratégia de reavaliação cognitiva, verifica-se que esta parece conduzir a um maior bem-estar psicológico e satisfação com a vida (Barreira, 2016; Gross, 1998; 1999; 2008; Gross et al., 2003; 2004; Ramos, 2015; Santana & Gondim, 2016; Telo, 2012). Simultaneamente, esta parece ser influenciada pelo recurso ao *coping religioso/espiritual* (Corsini, 2009; Machado et al., 2022; Myers, 2012;). Nesse sentido, pretendemos estudar esta hipótese, compreendendo o impacto que o *coping religioso/espiritual* detém sobre o bem-estar psicológico e satisfação com a vida e o possível efeito mediador da regulação emocional. Queremos então compreender se o recurso ao *coping religioso/espiritual* influencia a preferência por estratégias de regulação emocional do tipo reavaliação cognitiva ou supressão expressiva e relativo impacto nos níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida dos estudantes universitários. Esta é uma abordagem inovadora que segue uma direção incomum face à literatura na temática. De facto, sabemos que os autores tendem a focar-se nos *outcomes* negativos associados às dificuldades de regulação emocional, nomeadamente na experiência de ansiedade, depressão e burnout (Amstadter & Vernon, 2008; Chang, 2021; Campbell-Sills et al., 2014; Jackson-Koku & Grime, 2019; Joormann & Quinn, 2014; Joormann & Stanton, 2016). Nesse sentido, pretende-se com este estudo trazer a discussão os aspetos positivos decorrentes das competências de regulação emocional, tal como amplamente explorados pelas mãos da Psicologia Positiva (Morrish et al., 2018; Tamir & Gross, 2011; Tugade & Fredrickson, 2007;). Paralelamente, inclui-se igualmente uma medida de regulação emocional, que visa constituir um caminho alternativo para uma possível influência

mediadora sobre as dimensões de bem-estar psicológico e satisfação com a vida (Gratz & Roemer, 2004).

O presente estudo está organizado em torno de diversos capítulos, tendo o seu início no Enquadramento teórico. Dentro deste capítulo encontramos cinco secções essenciais. Inicia-se com uma secção dedicada à espiritualidade e religiosidade, onde se pretendeu diferenciar os conceitos e explicar a operacionalização dos construtos utilizadas ao longo desta dissertação. Em seguida, discerniu-se o conceito de *coping* religioso/espiritual, as suas complexidades e aparentes contradições, a conceptualização à qual este trabalho aderiu e, ainda, o impacto da utilização de estratégias de *coping* religioso/espiritual no funcionamento do indivíduo. Seguidamente, encontra-se um capítulo dedicado à regulação emocional, onde é primeiramente discutido a inexistência de uma conceptualização única do construto e a multiplicidade de formas de operacionalizar o conceito, seguido do estudo do modelo processual de regulação emocional proposto por Gross, da exploração das estratégias de regulação emocional de reavaliação cognitiva e supressão expressiva e, ainda, uma análise do impacto do recurso a estas mesmas estratégias no funcionamento do indivíduo, sobretudo nos domínios de bem-estar e satisfação com a vida. Ao referido acrescenta-se igualmente a exploração da temática das dificuldades de regulação emocional, enquadradas no modelo desenvolvido por Gratz et al., (2004). Revê-se em seguida dos domínios de bem-estar psicológico e satisfação com a vida, explorando as suas conceptualizações, evolução dos conceitos e respetivo impacto no funcionamento intrapsíquico do indivíduo, com especial enfoque à sua experiência e significado para a população universitária.

Uma vez apresentada a componente teórica, daremos lugar aos objetivos e às hipóteses que caracterizam este estudo. Uma vez que os objetivos foram já supramencionados, as hipóteses centram-se, sobretudo, na análise entre as variáveis relevantes, tendo em conta o modelo

conceptualizado. Este será apresentado em seguida, na secção do Método, conjuntamente com os instrumentos e a justificação da sua escolha. Posto isto, terá lugar a descrição dos Participantes e do Procedimento a ser aplicado neste estudo. São depois apresentados os Resultados, onde se inclui o estudo correlacional e o modelo de equações estruturais com vista à verificação das hipóteses formuladas. Por último, apresenta-se a Discussão dos resultados obtidos, procurando integrar estes novos dados à luz de estudos e teorias prévias. No final desta dissertação, encontraremos ainda em discussão as limitações do estudo, bem como o apontar de direcções e implicações futuras sobre a contribuição destes dados para a prática clínica, a compreensão da experiência coletiva da pandemia COVID-19 e, ainda, a investigação.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Espiritualidade/religiosidade

Em 2012, dados de um estudo conduzido por Teixeira et al., indicavam que 79.5% dos portugueses se identificavam com uma crença espiritual/religiosa e que 20.5% como ateus ou agnósticos. Não obstante, nos últimos anos o número de ateus/agnósticos tem vindo a aumentar, sobretudo no seio dos jovens (Coutinho, 2014). É no sentido de um Portugal em mudança, no dinamismo das suas crenças religiosas e espirituais, e na sua expressão ou ausência como forma de *coping* e adaptação, que surge a necessidade de compreender o seu impacto na forma com os estudantes universitários regulam as suas emoções, avaliam o seu bem-estar psicológico e a sua satisfação com a vida.

Correia (2017), relembra-nos que a primeira dificuldade no estudo da temática se prende com a definição conceptual das dimensões da espiritualidade e religiosidade e o grau em que ambas se relacionam (Reutter & Bigatti, 2014). Zinnbauer et al. (2005) afirmam que as definições são múltiplas e não concordantes, requerendo uma operacionalização por parte dos investigadores. Denote-se que espiritualidade começou por ser uma dimensão do construto da religiosidade. De facto, tal como nos relembram Ivtzan et al. (2013), foi apenas a partir de 1900, da secularização e da desilusão progressivas com as instituições religiosas, que a espiritualidade iniciou um caminho próprio, marcado sobretudo pela procura da realização pessoal e das atividades da *New Age* espiritual, tais como o ioga ou a *mindfulness* (Correia, 2017; Gouveia, 2011). Assim, se por um lado alguns autores consideram tratar-se de um mesmo construto (Musick et al., 2003), outros salientam a sua essência diferenciadora, ainda que se contemplem dimensões partilhadas (Mattis et al., 2001; Puchalski et al., 2009). Fruto dessa mesma separação, Correia (2017) considera que emergiram dois conceitos verdadeiramente distintos, que materializam uma mudança clara de paradigma. O conceito de religiosidade tornou-se mais restrito e fechado, sendo associado à prática

institucionalizada e a conotações negativas (Zinnbauer et al., 1999). Por outro lado, a espiritualidade surgiu como materialização do novo paradigma, apresentando um construto amplo sustentado na experiência pessoal com a transcendência e que, por isso, dado o seu afastamento das instituições, é conotado positivamente (Correia, 2017).

Face ao referido, para efeitos deste estudo, seguiremos a operacionalização de Correia (2017), pelo que entenderemos a espiritualidade enquanto atributo do indivíduo comparável a um construto da personalidade (Miller & Thorensen, 2003), e a religiosidade como dimensão que contempla as crenças, rituais e práticas de natureza institucional (Koenig, 2008). Mais concretamente, a espiritualidade remete a um processo fundamentalmente inato e interno, “de dentro para fora” (Correia, 2017), que ainda que possa ser expresso de forma religiosa, remete a uma procura de sentido e significado na transcendência da experiência imediata da realidade que modela o comportamento do indivíduo consigo mesmo, os outros e o mundo, podendo estar ou não conectado a uma entidade Divina. De forma oposta, a religiosidade é então concebida como fenómeno “de fora para dentro” (Correia, 2017), sustentando pela prática institucional comunitária, e por um processo de ensino e adoção de práticas e rituais que após internalizado modelam o comportamento do indivíduo e fomentam uma relação com uma entidade Divina.

Coping religioso/espiritual

Desde logo, o *coping* refere-se ao conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais empregues no sentido de enfrentar e responder a situações de stress avaliadas como ameaçadoras, de sobrecarga ou que excedem os recursos pessoais do indivíduo (Folkman & Lazarus, 1986). Mais ainda, de acordo com Harrison et al. (2001) remete igualmente aos processos envolvidos no esforço individual de compreensão e atribuição de sentido aos desafios enfrentados durante a vida. As estratégias utilizadas poderão revelar-se como adaptativas ou maladaptativas dependendo dos

outcomes gerados. Estratégias adaptativas promovem *outcomes* positivos, tais como a manutenção ou promoção da satisfação de vida, autoestima e funcionamento psicológico adaptativo, enquanto o *coping* maladaptativo apresenta *outcomes* em sentido inverso (Carver, 1997; Howard et al., 2004 cit. por Correia, 2017).

O recurso à noção de *coping* espiritual/religioso revela novamente uma dificuldade de natureza conceptual, i.e., uma tendência da literatura que, perante o défice de definição dos conceitos de espiritualidade e religiosidade na sua essência e no que ao *coping* diz respeito, os une (Vitorino et al., 2018). Contudo, algum consenso parece residir na noção de que o *coping* religioso/espiritual possa ser definido enquanto recurso a estratégias de natureza cognitiva e comportamental associadas à religiosidade ou espiritualidade do indivíduo, como forma de fazer frente aos eventos stressantes da vida (Tix & Fraser, 1998). Não obstante, poderemos inserir o *coping* religioso/espiritual no conjunto de estratégias que envolvem uma avaliação baseada em crenças, valores e objetivos existenciais, compondo um exemplo de *coping* focado tanto no problema como na emoção, sendo por isso capaz de alterar, em contexto de sofrimento psicológico, uma avaliação negativa por outra positiva face ao mesmo contexto (Folkman & Moskowitz, 2007). Desta forma, pressupõe-se que o *coping* espiritual/religioso opere ao nível do significado situacional, tratando-se de uma procura de significado quando o indivíduo é confrontado com um stressor (Park, 1997). Tal, por sua vez, potencia o sucesso do confronto, a adaptação e o bem-estar (Correia, 2017). Não obstante, perante os elementos cognitivos e comportamentais adjacentes a esta forma de *coping*, alguns autores sugerem que possa constituir uma dimensão de *coping* única e separada (Bjorck & Thurman, 1997; Maynard et al., 2001). Por exemplo, Paragement et al. (2001) salientam que se trata de uma forma distinta de *coping*, que deve ser separada de outras formas seculares, como por exemplo a reestruturação cognitiva (Denney & Aten, 2020).

A concepção de *coping religioso/espiritual* descrita resulta sobretudo dos esforços teóricos de Pargament (2001) e do desenvolvimento da temática à luz do modelo transacional de stresse de Folkman et al., (1984). O mesmo determina que o stresse é resultado da interação indivíduo-ambiente, podendo adquirir uma conotação positiva ou negativa, consoante a avaliação que o próprio indivíduo faz da sua capacidade de responder à ameaça. Neste sentido, a teoria de Pargament (2001) é uma expansão do modelo transacional do stresse, definindo *coping religioso/espiritual* como uma procura ativa por significado no sagrado em momentos de stresse. A qualidade da resposta deriva do método escolhido e da sua aplicabilidade tanto ao indivíduo como ao contexto. Assim, também os esforços de *coping* espiritual/religioso podem ser adaptativos ou maladaptativos (Pargament et al., 2000). Exemplos de *coping* adaptativo incluem a redefinição do stressor através de uma perspetiva espiritual benevolente ou pedidos de ajuda endereçados a uma entidade Divina concebida como colaborante (Panzini, 2004). Desta forma, o autor é capaz de suplantar a crítica redutora habitual de que os esforços de utilização da religião ou espiritualidade como *coping* denotam tentativas de escapismo ou negação, sublinhando a procura de significado ativa, a adaptabilidade que tal forma de *coping* comporta e o foco na resolução do problema (Pargament et al., 1988). Havíamos referido anteriormente que o *coping* espiritual/religioso poderia assumir contornos adaptativos ou não-adaptativos. Fruto do referido, e na senda do trabalho complementar de Gall et al. (2005), dir-se-ia adaptativo e positivo quando conduz o indivíduo à resolução do problema ou à diminuição da angústia e do sofrimento experimentado, a partir de uma relação de segurança, sentido, significado espiritual e sentimento de ligação com Deus e com outros. Por outro lado, considera-se não adaptativo se não conduz à resolução do problema e à diminuição do sofrimento vivenciado, traduzindo uma relação marcada pela insegurança, medo, luta interior na busca de um sentido e desconexão espiritual com Deus e

com os outros. Assim, a natureza positiva ou negativa do *coping* religioso/espiritual é determinada pela forma como o indivíduo interpreta os eventos negativos e stressantes em relação a Deus ou na relação com a figura divina (Láng; 2013; Pargament, 2011). Neste sentido, o *coping* religioso/espiritual oferece ao indivíduo a oportunidade de produzir significado face aos eventos stressantes experienciados partindo de três formas primárias. Nomeadamente, avaliações baseadas na perceção de Deus como sendo benevolente – que implicam apreciar o stressor enquanto fonte de benefício espiritual (e.g. plano de Deus), avaliações baseadas na perceção de Deus como punitivo ou castigador – vislumbrando a situação ou evento stressante como castigo divino pelos pecados cometidos - ou avaliações baseadas na apreciação do poder divino – conduzindo a redefinição individual sobre a capacidade de Deus para alterar um evento stressante (Pargament et al., 2000; Stein et al., 2013).

Do supramencionado, resulta então que o *coping* religioso/espiritual, tal como concebido por Pargament (1997) constitui uma amálgama de cinco domínios ou funções fundamentais, nomeadamente: a) a atribuição de significado a um determinado evento; b) sentimento de controlo sobre situações desafiantes; c) conforto na face do desafio; d) conexão e intimidade com pares semelhantes; e) apoio às transições significativas de vida (Thuné-Boyle et al., 2006). Denote-se que estes incluem comportamentos, cognições e emoções, ligados em processos dinâmicos e mutáveis, que podem alterar-se consoante as circunstâncias e os contextos. Assim, as formas de *coping* religioso/espiritual adotadas poderão adquirir uma natureza adaptativa ou mal-adaptativa consoante contextos pessoais, situacionais ou socioculturais (Stein et al., 2013).

Face ao referido, a literatura parece apontar no sentido de que os indivíduos religiosos tendem a demonstrar maior satisfação com a vida (Koenig & Larson, 2001; Vishkin et al., 2018). De forma complementar, vários autores demonstraram que esta relação é pelo menos parcialmente

mediada pela utilização eficaz de estratégias de regulação emocional focadas na alteração da experiência emocional, particularmente a reavaliação cognitiva (Dolcos et al., 2021; Vishkin et al., 2016;). Mais ainda, de acordo com os autores, o mecanismo encontrado parece revelar que maiores níveis de religiosidade se associam à uma maior experiência de afeto positivo, parcialmente devido à aplicação eficaz da estratégia de reavaliação cognitiva como estratégia de regulação emocional. No que remete às particularidades inovadoras deste estudo, procuraremos, apoiados pelo supramencionado, investigar adicionalmente o potencial papel mediador das dificuldades de regulação emocional na associação entre *coping* religioso/espiritual, satisfação com a vida e bem-estar psicológico.

Maiores níveis de *coping* religioso/espiritual positivo parecem associar-se a um melhor funcionamento psicológico generalizado, menores níveis de depressão, angústia e psicopatologia (Ano & Vasconcelles, 2005; Correia, 2017; Pargament et al., 2004;). Em particular, verifica-se que o *coping* religioso/espiritual positivo se associa a melhor bem-estar psicológico e ajustamento psicológico ao stress (Ano et al., 2005; Areba et al., 2018; Olson et al., 2012), enquanto o *coping* religioso/espiritual negativo parece promover dificuldades no ajustamento psicológico e consequências negativas para a saúde mental (Ano et al., 2005; Francis et al., 2019; Nurasikin et al., 2013;). Na relação específica com o bem-estar psicológico, Koenig (2010) salientam que o *coping* religioso/espiritual positivo é um protetor face à doença mental, enquanto o *coping* religioso/espiritual negativo parece associar-se a um maior risco de desenvolvimento de psicopatologia (Rahimi et al., 2021) e a uma diminuição significativa do bem-estar, especialmente quando associado a stresse (Láng, 2013; Pargament et al., 2011). Na mesma linha, Trankle (2006) afirma que níveis elevados de *coping* religioso/espiritual correlacionam-se com níveis elevados de bem-estar psicológico, supondo-se que aqueles que reportam um maior estado psicológico de bem-

estar detêm uma vida religiosa mais rica. Mais ainda, verifica-se igualmente que o *coping* religioso/espiritual positivo parece constituir um importante preditor de maior satisfação com a vida (Abu-Raiya et al., 2018; Pargament et al., 2001; Szczesniak et al., 2020; Thune-Boyle et al., 2006; Vance et al., 2011). Por outro lado, o *coping* religioso/espiritual negativo parece associar-se a menor satisfação com a vida (Herbert et al., 2009; Park et al., 2018; Szczesniak et al., 2020). Os múltiplos resultados mencionados são transversais a diferentes populações, onde se incluem idosos com condições médicas, alunos universitários e membros da população geral com idades compreendidas entre os 16-75 anos.

Durante a pandemia COVID-19 foi igualmente registado o impacto do *coping* religioso/espiritual, positivo e negativo, no funcionamento psicológico dos indivíduos. De facto, indivíduos que recorreram a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo demonstram um maior sentimento de esperança e otimismo no confronto com a incerteza, menor sentimento de desamparo e menos perturbação mental, bem como maior satisfação com a vida (Dobrakowski et al., 2021; Habib et al., 2020; Rahimi et al., 2021). Por outro lado, o *coping* religioso/espiritual negativo parece ter conduzido a uma perspetiva pessimista sobre a vida e o futuro e ao sofrimento psicológico, bem como a crises religiosas e espirituais motivadas pelo sentimento de abandono da figura divina e a menor satisfação com a vida (Dobrakowski et al., 2021; Rahimi et al., 2021).

Finalmente, e na senda do que já havíamos afirmado, estas tendências são igualmente observadas junto da população universitária. Em particular, denota-se que quando os eventos são interpretados à luz de um Deus benevolente parece existir uma associação com níveis de bem-estar psicológicos mais elevados. Ao invés, quando os eventos são percecionados como constituindo um castigo divino ou conduzem a uma reavaliação do poder divino, verificam-se níveis mais elevados de perturbação psicológica. Mais ainda, as dimensões de *coping* mencionadas, e que

derivam da conceptualização de *coping* religioso/espiritual negativo e positivo de Pargament et al. (1999; 2000), explicam a variação dos níveis de ajustamento ao stress em população universitária e fazem-no com maior eficácia do que a apreciação da participação em rituais religiosos (Stein et al., 2013).

Regulação Emocional e Dificuldades de Regulação Emocional

O conceito de regulação emocional aponta uma multiplicidade de outros construtos relacionados a diferentes perspetivas. Podemos encontrar a sua origem na influência freudiana, nomeadamente ao nível da operacionalização das defesas psicológicas, das noções de *coping* tal como pensadas por Lazarus et al. (1984), e também nas teorias de vinculação e auto-regulação (Bowlby, 1969; Freud, 1959; Mischel & Shoda, 1995). O momento presente marca maior preponderância do conceito, com especial enfoque na integração da literatura desenvolvimentista e relacionada com a idade adulta (Nogueira, 2014). Não obstante, e tal como havíamos referido anteriormente, carece de um conceito unificador, pelo que encontramos múltiplas definições assentes nos seus conteúdos, funções ou processos (Eisenberg et al., 2007; Kopp & Neufeld, 2003; Nogueira, 2014).

Não obstante, o conceito remete ao conjunto de processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis por monitorizar, avaliar e modificar as reações emocionais, nomeadamente nas suas dimensões de duração e intensidade, com vista a alcançar objetivos específicos de natureza consciente ou inconsciente (Gross, 1998).

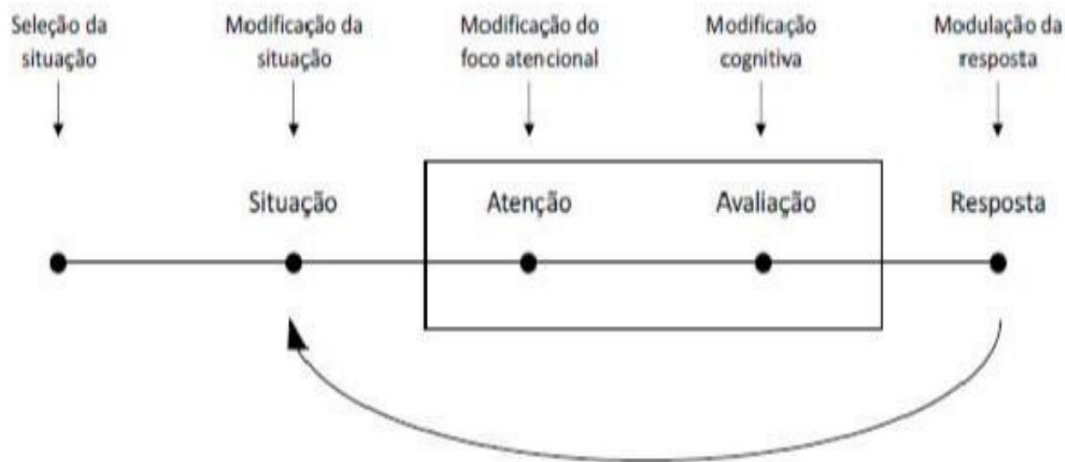
De acordo com o Modelo Processual de Regulação Emocional de Gross (1998) e sua posterior reconceptualização enquanto Modelo Modal da Emoção (Gross & Thompson, 2007), ponto de partida para a operacionalização do conceito nesta dissertação, esta regulação pode ocorrer em dois momentos distintos: antes ou depois da emoção ser gerada, definindo processos

focados no antecedente ou na resposta, respetivamente (Cabello et al., 2013). Trata-se, pois, de uma compreensão da forma como as diversas estratégias de regulação emocional se vão diferenciando ao longo do desenvolvimento da própria resposta emocional (Gross et al., 2007; Webb et al., 2012). Para os autores, o processo de regulação emocional encontra início na avaliação e apreciação do estímulo, seja ele de natureza externa ou interna, por via dos sistemas fisiológicos, comportamentais e experienciais, que conduzem à ativação de estratégias emocionais cuja modulação compõe a resposta emocional (Gross, 1998; Quintal, 2019; Yigit & Ragip., 2014). Neste sentido, o modelo pressupõe uma sequência de processos associados ao desenvolvimento e experiência emocional e que são passíveis de regulação, e que incluem: a seleção da situação; a modificação do foco de atenção; a mudança cognitiva e a modulação de resposta (Gross et al., 2007; Nogueira, 2014). Como havíamos referido, o foco no antecedente ou na resposta determina diferentes níveis e processos de regulação emocional. Particularmente, quando remetendo a estratégias de controlo cognitivo podem fazer-se focar no antecedente – onde se encontram as estratégias de seleção da situação, modificação da situação, modificação do foco atencional e mudança cognitiva - ou na resposta – onde se encontra a modulação da resposta (Nogueira, 2014).

Figura 1

Ilustração do Modelo Processual da Regulação Emocional de Gross & Thompson (2007).

Adaptado de Emotion Regulation: Conceptual Foundation (Gross et al., 2007)



Temos assim cinco pontos ao longo do processo emocional que permitem a aplicação de diferentes estratégias de regulação emocional (Gross et al., 2003). Do referido, distinguem-se as estratégias de reavaliação cognitiva, i.e, modificação cognitiva à priori da emoção que visa a modificação do impacto emocional de uma determinada situação; e de supressão expressiva, que envolve a inibição à posteriori da expressão comportamental da emoção, mesmo após esta ter sido gerada (Cabello et al., 2013; Gross et al., 2003). Dado o referido, a utilização da estratégia de reavaliação cognitiva permite que o indivíduo antecipe consequências emocionais adjacentes às situações que se apresentam, de forma que a sua resposta e respetiva regulação emocional se torna independente da experiência. Por outro lado, no contexto da utilização da supressão expressiva, deparamo-nos com uma tentativa de controlo cognitivo e comportamental que visa restringir a expressão comportamental da emoção, mantendo somente a experiência subjetiva da mesma (Cabello et al., 2013; Gross et al., 2003; John & Gross, 2004).

Face ao referido, de forma a compreender a importância da seleção de estratégias emocionais, Gross (1998) procurou atender às consequências sentidas no domínio afetivo por consequência da reavaliação cognitiva e da supressão expressiva, tomadas como exemplos ótimos das competências de autorregulação emocional do indivíduo. O autor demonstrou que a supressão expressiva tenderá a reduzir a expressão comportamental da emoção, não permitindo, contudo, que o indivíduo se escude de experienciar a mesma. Por exemplo, num estudo conduzido com uma amostra composta por adolescentes portugueses, verificou-se que o recurso à supressão expressiva se relaciona negativamente com todas as medidas de bem-estar, associando-se a resultados negativos ao nível do funcionamento social, cognitivo e afetivo (Freire & Tavares, 2011). Por outro lado, no caso da reavaliação cognitiva, assiste-se a um decréscimo da experiência e da expressão comportamental de emoções negativas (Carvalho, 2014; Gross, 2003; Gross, 2008).

Neste sentido, estudos conduzidos com jovens adultos demonstram uma relação clara entre a regulação emocional e a experiência e expressão das emoções, com consequências no domínio interpessoal, do bem-estar psicológico e da satisfação com a vida. Nomeadamente, indivíduos que recorrem mais frequentemente à estratégia de reavaliação cognitiva tendem a demonstrar mais emoções positivas, desenvolvem melhores relações interpessoais e apresentam níveis superior de bem-estar e satisfação com a vida (Gross et al., 2003; 2004). Relevante para esta dissertação, verifica-se igualmente uma associação positiva do recurso à estratégia de reavaliação cognitiva com todas as dimensões de bem-estar psicológico (Gross et al., 2004). Em suma, de modo geral, associa-se um melhor funcionamento interpessoal ao recurso à Reavaliação Cognitiva, relacionando-se com maiores níveis de bem-estar psicológico, desempenho académico e competência social (Gross et al., 2003; Haines et al., 2016; McRae & Gross, 2020). Por outro lado, os mesmos autores salientam uma relação íntima entre o recurso a estratégias de supressão

expressiva e a diminuição da experiência e expressão de afeto positivo, diminuição da satisfação interpessoal, diminuição do suporte social e menores níveis de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida (Kao et al., 2017; Tang & Kao, 2017). Paralelamente, verifica-se igualmente maior número de sintomas de ansiedade e depressão, bem como menor autoestima e otimismo, revelando igualmente maior presença de traços de neuroticismo.

Em particular, num estudo desenvolvido especificamente com estudantes universitários e focado no impacto das estratégias de Reavaliação Cognitiva e Supressão expressiva no funcionamento psicológico dos indivíduos, verificou-se que maior recurso à estratégia de Reavaliação Cognitiva se encontra associado a níveis mais elevados de bem-estar psicológico e maior probabilidade de exibição de afeto positivo (Vally & Ahmed, 2020). Contrariamente, o recurso às estratégias de supressão expressiva parece predizer significativamente a experiência de afeto negativo elevado e menores níveis de bem-estar. Resultados semelhantes são salientadas por outros autores, que salientam que maiores níveis de regulação emocional se associam a maiores experiências emocionais afetivas positivas e melhores avaliações sobre os aspetos globais da vida, remetendo a um maior sentimento de satisfação com a vida (Haga et al., 2009; Nelis et al., 2011; Santana et al., 2016).

No contexto da temática, importa ainda discutir a literatura referente às dificuldades de regulação emocional. Para tal, importa principiar com o modelo no qual o conceito se baseia, nomeadamente na abordagem desenvolvida por Gratz et al. (2004). Para os autores, o foco recai sobre a forma como o indivíduo procura responder adaptativamente aos estímulos emocionais. Assume-se, assim, que uma resposta é adaptativa quando permite utilizar as emoções experienciadas enquanto fontes de informação, bem como utilizar esta para informar a tomada de decisão e a orientação para objetivos (Gratz et al., 2018). Neste sentido, os autores avançam que a

regulação emocional remete a um conceito multidimensional que implica a capacidade para compreender, aceitar e utilizar de forma eficaz as emoções, ser capaz de as gerir e modular, controlar os impulsos e direcionar o comportamento para objetivos e, ainda, a capacidade para tolerar estados emocionais negativos quando associados a atividades que conferem propósito à vida do indivíduo (Gratz & Tull, 2010; Gratz et al., 2018). O construto apresentado pelos autores apresenta uma natureza multidimensional, que engloba tanto as estratégias de regulação emocional empregues, como as dificuldades de regulação emocional experienciadas (Bardeen & Fergus, 2014; Sörman et al., 2021). Nesse sentido, as dificuldades de regulação emocional resultam de um ou mais défices em uma ou mais facetas, nomeadamente: ao nível da perceção e compreensão emocional; da capacidade para aceitar os estados emocionais experienciados; da capacidade para gerir os impulsos e manter comportamentos orientados a objetivos apesar de estes se poderem associar a experiências emocionais negativas e, ainda, a flexibilidade para utilizar estratégias de regulação emocional apropriadas ao contexto que permitam modular as emoções e que o indivíduo se sinta melhor (Gratz et al., 2004; Hallion et al., 2018). Assim, para os autores, não é a intensidade da emoção ou a reatividade do indivíduo à mesma que determina o seu grau de regulação emocional, mas antes como responde à emoção experienciada e, por isso, que trajetória lhe confere (Gratz et al., 2018). Face ao referido, Hallion et al. (2018) sugerem que o conceito de dificuldades de regulação emocional encontra suporte sobretudo nos esforços desenvolvidos para evitar diversas experiências emocionais e que dão origem a diversas formas de perturbação emocional. Neste sentido, definem-se dificuldades de regulação emocional quando o indivíduo revela incapacidade para agir de forma a se aproximar dos objetivos estabelecidos à priori, sobretudo em contextos que envolvem o confronto com estados emocionais intensos, sobretudo de tonalidade negativa (Hallion et al., 2018). Nos casos em que emergem dificuldades de regulação emocional,

verificam-se interferências com a capacidade do indivíduo para agir de acordo com os seus valores, objetivos e necessidades; dificuldades de expressão e aceitação de estados emocionais; bem como, défices em selecionar comportamentos orientados para objetivos com significativo prejuízo nos níveis de bem-estar (Manju, 2017; Panayiotou et al., 2021; Shourie & Kaur, 2017; Weiss et al., 2019). Em particular, diversos autores salientam que dificuldades de regulação emocional assentes em estratégias de regulação emocional menos adaptativas, nomeadamente evitamento e rejeição de estados emocionais, predizem diversas formas de psicopatologia, como por exemplo depressão, conduzem à manutenção de estados de stresse e sofrimento psicológico e à diminuição da qualidade de vida (Castelli et al., 2018; Gross & Jazaieri, 2014; Karekla & Panayiotou, 2011; Michl et al., 2013; Panayiotou et al., 2015; Panayiotou et al., 2021; Yigit & Yigit, 2017).

Bem-Estar Psicológico

O conceito de bem-estar apresenta uma multiplicidade de medidas, que embora suportadas teoricamente, apresentam pouca solidez empírica (Dodge et al., 2012). Em particular, o conceito parece apresentar uma natureza sobretudo filosófica, relacionando-se com o bem-estar da mente e do corpo e com a perceção de envolvimento com a própria vida (Henn et al., 2016; Ryff & Singer, 1998;). Do ponto de vista do bem-estar psicológico deparamo-nos com um cenário semelhante, onde abundam conceptualizações emparelhadas. Em particular, ao longo dos anos, tais tentativas culminaram nos modelos de auto-atualização (Maslow, 1968), na perspetiva de pessoa completamente funcional (Rogers, 1961), no conceito de individuação (Jung, 2018), no modelo do desenvolvimento psicossocial (Erikson, 1995) e, ainda, nas tendências de vida e na procura da satisfação de Buhler (1935). Não obstante a diversidade de construtos, não parece existir um consenso quanto às facetas essenciais que determinam o funcionamento psicológico positivo.

Tem-se, contudo, uma perspectiva binomial do conceito, nomeadamente a sua divisão entre a perspectiva hedónica e eudemónica (Deci & Ryan, 2008). De acordo com Ryff et al., (2008, cit. por Huta & Waterman, 2014), a conceptualização da hedonia reside na experiência subjetiva do bem-estar, nomeadamente nas suas formas de contentamento e felicidade, afeto positivo e satisfação com a vida (Dodge et al., 2012). Por outro lado, a eudaimonia remete à saúde física, ao funcionamento ótimo e à capacidade para encontrar o sucesso apesar dos desafios existenciais (Dodge et al., 2012; Ryff & Singer, 2008). Ryff (1989) salienta que todas as perspectivas apresentadas podem ser integradas numa visão de convergência, propondo uma conceito de bem-estar assente nas seguintes dimensões: a) aceitação própria – tomada como característica central dos domínios de auto-atualização, funcionamento ótimo e maturidade; b) relações interpessoais positivas – nomeadamente, a capacidade para desenvolver e manter relações de proximidade, intimidade e generatividade com outros; c) autonomia – nomeadamente, competências de autodeterminação, independência e regulação comportamental, bem como locus interno de avaliação; d) mestria ambiental – i.e., capacidade para escolher ou criar ambientes ajustados às condições psíquicas do indivíduo; e) sentido para a vida – nomeadamente, compreensão do sentido pessoal para a vida, sentimento de direção e propósito e intencionalidade; f) crescimento pessoal – na medida do desenvolvimento do potencial do indivíduo, capacidade para crescer e expansão de capacidades e competências. Tal operacionalização constitui a base da conceptualização do autor, disposta em seis dimensões essenciais e que guiará o desenvolvimento metodológico desta dissertação.

Estudos remetendo aos níveis individuais de bem-estar subjetivo apresentam importantes diferenças estruturadas de acordo com características demográficas, e que demonstram que os níveis médios de bem-estar parecem aumentar de acordo com a idade. Assim, são os jovens adultos

e os estudantes universitários que apresentam menores níveis de bem-estar subjetivo (Diehl & Hay, 2011; Keyes et al., 2002;). O nível de risco para o bem-estar parece também encontrar o seu pináculo durante a transição para o ensino superior, com diversos autores a apontarem-no como o momento de maior risco na vida dos indivíduos (Bewick et al., 2010; Figueira, 2013). Tal parece justificar-se pelos múltiplos desequilíbrios, stressores e desafios enfrentados na transição para o ensino universitário, marcados por experiências de ansiedade, irritabilidade, depressão e desorientação (Nogueira & Sequeira, 2020). Se por um lado o ritmo da vida parece acelerar, com períodos alongados de indefinição e de súbitas novidades, bem como de novos desafios de adaptação, gestão de tempo, rotinas e hábitos alimentares, desenvolvimento pessoal e social, podem igualmente surgir comportamentos e atitudes que colocam em causa o bem-estar dos estudantes, nomeadamente os consumos, os comportamentos sexuais de risco, as perturbações alimentares e o sofrimento psicológico (Araújo et al., 2003; Candeias et al., 2019; Monteiro et al., 2012; Veríssimo et al., 2011). Ao supramencionado, e adicionando-se aos fatores de risco para o bem-estar, acrescentam-se as novas expectativas e exigências, o exercício de autonomia e tomada de decisão e ainda os desafios desenvolvimentistas próprios da transição da adolescência para a vida adulta, nomeadamente ao nível da exploração e definição da identidade de vida, preparação da vida adulta e da carreira (Buchmann & Kriesi, 2011; Cooke et al., 2006; Figueira, 2013).

Satisfação com a Vida

O domínio de satisfação com a vida foi durante muito tempo entendido enquanto parte de uma conceptualização tripartida do conceito de bem-estar, onde se inseriam igualmente as dimensões de afeto positivo e negativo (Diener et al., 2002; Pavot & Diener, 2008). Nesse sentido, é o produto da conceção de que a satisfação com a vida é uma variável que reflete um juízo cognitivo subjetivo face à qualidade da própria vida e que segue critérios individuais e

idiossincráticos (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). Assim, embora apresenta correlações com outros domínios do bem-estar, constitui-se enquanto conceito separado (Lucas et al., 1996; Pavot et al., 2008), ainda que amplamente criticado face à falta de clareza que rodeia os processos cognitivos específicos que conduzem à produção de julgamentos sobre a satisfação com a vida (Pavot et al., 2008). Pese embora a indefinição supramencionada, a satisfação com a vida parece ser amplamente determinada pelos traços de personalidade, nomeadamente a extroversão, no sentido positivo, ou o neuroticismo, no sentido negativo; por mudanças significativas nos diversos domínios da vida e na própria vida e por fatores contextuais como mudanças de humor (Pavot et al., 2008; Schimmack & Oishi, 2005;). Não obstante, parece ser sobretudo determinado por mudanças em domínios permanentemente acessíveis, tais como a avaliação dos vários domínios da vida (Schimmack et al., 2002; 2005). Assim, o conceito parece ser tanto determinado por processos *top-down*, como *bottom-up*, de tal forma que assistimos a uma interação multidimensional entre traços de personalidade, que lançam as bases para a experiência subjetiva da satisfação com a vida; satisfação com os diversos domínios particulares da vida; fatores circunstanciais e fatores idiossincráticos. Assim, um conceito unificado não pode ser descrito, pois o peso de cada variável varia consoante o indivíduo. Sabemos, contudo, que existe consistência nestes julgamentos ao longo do tempo, pelo que fatores menores como o estado emocional, parecem exercer pouca influência nos juízos efetuados (Eid & Diener, 2004; Pavot et al., 2008).

Junto dos estudantes universitários, a satisfação com a vida é uma variável relevante que determina o sentimento de pertença à instituição e ao curso, a qualidade das relações interpessoais e o nível de perceção de suporte social, associando-se igualmente a dimensões como o bem-estar, a felicidade, os níveis de ansiedade e stresse e, ainda, a experiência de psicopatologia (Antaramian, 2017; Horta, 2013; Reppold et al., 2019; Zanon, 2017; Zanon et al., 2020). Referem Reppold et al.

(2019), num estudo de desenvolvimento da Escala de Satisfação com a Vida e validação junto de universitários portugueses, que os estudantes que experienciam maior satisfação com a vida, tendem a ser mais felizes e estar mais satisfeitos com a sua vida académica. Nesse sentido, são mais autónomos e capazes de planificar tarefas, cumprir objetivos e ser persistentes na sua jornada académica. Mais ainda, verifica-se que estes tendem a ter uma utilização mais eficaz das infraestruturas e recursos oferecidos pela universidade, a serem mais bem-sucedidos no processo de ensino-aprendizagem, a demonstrarem maior autoeficácia e, ainda, mais sucesso no desenvolvimento psicossocial e de carreira (Nauta, 2007; Rosa et al., 2012). Tal parece em linha com o que já Horta (2013) havia afirmando, uma vez que se parece observar que são os estudantes universitários que apresentam maiores níveis de eficácia, capacidade organização, planeamento e execução, que tendem a reportar maiores níveis de satisfação com a vida.

Objetivos e Hipóteses

Neste capítulo, de acordo com a fundamentação teórica previamente apresentada, pretende-se estabelecer os objetivos da investigação, definir as variáveis em estudo e formular as hipóteses a investigar.

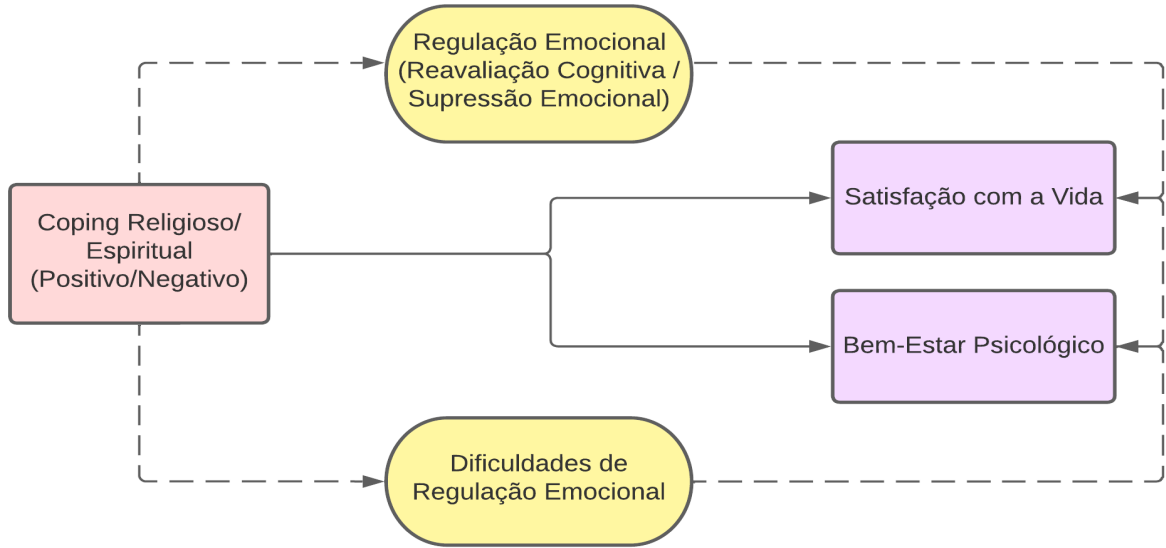
Objetivos de Investigação

Objetivos gerais

Avaliação do impacto do recurso a estratégias de *coping religioso/espiritual* no bem-estar psicológico e satisfação com a vida, e verificar se esse efeito é explicado pela regulação emocional, numa amostra de estudantes universitários portugueses.

Figura 2

Esquema das hipóteses centrais.



Objetivos específicos

Tem-se como objetivos específicos: a) compreender se o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual se encontra positivamente associado com um maior nível de bem-estar psicológico e satisfação com a vida; b) compreender se o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual está associado a uma maior frequência no recurso à estratégia de Reavaliação Cognitiva, a uma menor frequência no recurso à estratégia Supressão expressiva, e a menos dificuldades nos processos de regulação emocional; c) compreender se a associação entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual e nível de bem-estar psicológico e nível de satisfação com a vida é explicada/mediada pelas estratégias de regulação emocional (i.e., Reavaliação cognitiva e Supressão expressiva); e/ou pelas dificuldades de regulação emocional em geral.

Hipóteses de Investigação

Com base no esquema apresentado, é de esperar:

H1: que o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo se encontre associado a um maior nível de satisfação com a vida e de bem-estar psicológico (Abu-Raiya et al., 2018; Ano et al., 2005; Areba et al., 2018; Koenig et al., 2010; Olson et al., 2012; Pargament et al., 2001; Thune-Boyle et al., 2006; Trankle, 2006; Vance et al., 2011) e de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva, bem como a um menor nível de recurso à estratégia de supressão expressiva e menores dificuldades de regulação emocional (Gross et al., 2003; Haines et al., 2016; Kao et al., 2017; McRae et al., 2020; Pargament, 1999; 2000);

H2: que o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo se encontre associado a menores níveis de satisfação com a vida, de bem-estar psicológico e de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva (Dobrakowski et al., 2021; Herbert et al., 2009; Holt et al., 2017), bem como a maiores níveis de recurso à estratégia de supressão expressiva e de dificuldades de regulação emocional (Gross et al., 2003; Haines et al., 2016; Kao et al., 2017; McRae et al., 2020; Pargament, 1999; 2000);

H3: que maiores níveis de recurso à estratégia de supressão expressiva, menores níveis de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva e que maiores níveis de dificuldades de regulação emocional estejam associados a um menor nível de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida (Gross et al., 2003; Haines et al., 2016; Kao et al., 2017; McRae et al., 2020; Pargament 1999; 2000);

H4: que a associação entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual e nível de bem-estar psicológico e nível de satisfação com a vida seja mediada pelas dificuldades de regulação emocional (Dolcos et al., 2021; Vishkin et al., 2016;).

PARTE II - METODOLOGIA

Método

Participantes

A amostra desta investigação (anexo A) foi recolhida através de um questionário online criado na plataforma *Google Forms*, tendo o estudo sido divulgado em redes sociais. É composta por 109 participantes, dos quais 76 (69.7%) são do sexo feminino. Os participantes são pertencentes à população geral, e apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, com uma média de idade de 32.05 anos. A maioria dos sujeitos são solteiros (69.7%), têm atualmente uma relação estável (55%) e não têm filhos (63.3%). A maioria da amostra são estudantes numa licenciatura universitária (66.1%), que frequentam o primeiro e segundo anos da licenciatura (33% e 33.9% respetivamente) e frequentam o curso de Psicologia (30.3%), com horário predominante noturno (41.3%). Tem-se que a maioria dos participantes não são considerados estudantes deslocados (77.1%), habitando maioritariamente com a mãe (4.6%) ou com os pais (4.6%). Dos que participaram a maioria já exerceu (28.4%) ou exerce atualmente algum trabalho (51.4%), com uma carga maioritária de 40 horas semanais (24.8%), seguido de 20 horas semanais (4.6%). A maioria dos nossos sujeitos identifica-se com uma religião ou corrente espiritual (52.3%), destacando-se a identificação com a religião Católica (13.8%), com o Catolicismo (4.6%) e com o Cristianismo (2.8%).

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

A primeira secção deste protocolo, composta por um questionário de dados sociodemográficos (anexo B), pretende recolher informação sobre idade, estado civil, envolvimento numa relação estável, número de filhos, grau de ensino, ano de frequência, curso

frequentado, horário predominante, ser ou não estudante deslocado e agregado familiar. Acrescenta-se ainda informação sobre a situação profissional atual e passada, horas de trabalho remunerado, se o indivíduo se identifica com alguma religião ou corrente espiritual e se sim, com qual.

Scale of Religious and Spiritual Coping for the Portuguese Population (RCOPE; Tomás et al., 2021)

A adaptação deriva da versão original criada por Pargament et al. (2000). É composta por 19 subescalas, que remetem individualmente a uma estratégia específica de *coping*. Posteriormente, estas mesmas são divididas entre *coping religioso/espiritual positivo* e *coping religioso/espiritual negativo*. Os itens apresentam uma natureza multidimensional, pelo que refletem diferentes funções religiosas, tais como a busca de significado ou controlo, bem como diferentes métodos, nomeadamente cognitivos, comportamentais, emocionais ou relacionais, através dos quais o indivíduo poderá procurar adaptar-se às adversidades (Pargament, 2011; Tomás et al., 2021). A resposta aos itens dá-se de acordo com uma escala de *Likert* de 4 pontos, variando entre “1 - nunca” e “4 - sempre”. Na sua versão original o instrumento apresentou boa consistência interna, com valores de alfa de .80 e superiores para a maioria das escalas (Pargament et al., 2000, cit. Por Tomás et al., 2021). Não obstante, dada a dimensão do instrumento na sua versão original, a adaptação portuguesa optou por apenas 17 itens, distribuídos pelo item com melhor poder discriminativo de cada uma das escalas individuais. Na versão portuguesa encontramos resultados semelhantes à versão original, bem como a outras adaptações, com os itens a organizarem-se em torno de dois fatores e apresentarem boa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach de .91 e .68 para as subdimensões de *coping* religioso/espiritual positivo e negativo, respetivamente

(Caporossi et al., 2018; Tomás et al., 2021). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de .94 para o coping religioso/espiritual positivo e .83 para o negativo.

Questionário de Regulação Emocional para Adultos (ERQ; Gross & John, 2003)

Elaborado por Gross et al., (2003), visa apreciar a utilização das estratégias de autorregulação emocional de Reavaliação Cognitiva e Supressão Expressiva. O instrumento é constituído por 10 itens agrupados de acordo com duas escalas que remetem às duas estratégias supramencionadas, i.e., Reavaliação Cognitiva e Supressão expressiva. Em ambas escalas poderá ser notada a existência de pelo menos um item que avalia a capacidade de regulação do afeto negativo, bem como um item que aprecia a capacidade de regulação do afeto positivo. A resposta aos itens dá-se de acordo com uma Escala de *Likert* de 7 pontos, sendo que 1 corresponde a *discordo fortemente* e 7 a *concordo fortemente*. Não obstante o apresentado anteriormente, importa salientar que ambas as escalas são independentes, de tal forma que a utilização de uma estratégia não influencia a utilização da outra. Em termos das propriedades psicométricas, verifica-se boa consistência interna ($\alpha = .79$ para a Reavaliação e $\alpha = .73$ para a Supressão) (Gross et al., 2003). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de .83 para a Reavaliação e .80 para a Supressão.

Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – versão reduzida (EDRE-VR; Gratz et al., 2004; Adaptadas por Moreira et al., 2020)

Resulta dos esforços originais de Gratz et al. (2004), tendo sido posteriormente traduzida e adaptada para a população portuguesa por Moreira et al. (2020). Tratando-se de uma medida de autorrelato, a escala visa avaliar a desregulação emocional atendendo a seis domínios: acesso limitado às estratégias de regulação emocional; não aceitação das respostas emocionais; falta de

consciência emocional; dificuldade no controlo dos impulsos; dificuldades em agir de acordo com os objetivos e falta de clareza emocional. A escala de auto-reporte é composta por um total de 18 itens, cuja resposta se organiza em torno de uma escala de Likert de 5 pontos que varia entre “1 - quase nunca” e “5- quase sempre a mim”. No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de .88 para a escala total.

Escalas de Bem-Estar Psicológico – versão reduzida (EBEP-R; Ryff, 1989; Adaptada por Novo et al., 2006)

Desenvolvida originalmente por Ryff (1989), visa avaliar as dimensões de bem-estar psicológico. Foi traduzida e adaptada à população portuguesa por Novo (2004), apresentando fundamentalmente dois objetivos: compreender o funcionamento mental normal do indivíduo, atendendo à presença de recursos psicológicos, bem como, avaliar o construto de bem-estar, que inclui a felicidade e a satisfação (Oliveira, 2013). Na versão portuguesa a escala foi reduzida de 120 para 84 itens, divididos em 14 itens por cada uma das seis dimensões avaliadas constituindo-se uma versão reduzida. A resposta aos itens decorre de acordo (Novo et al., 1997; Novo, 2000; Novo, 2003). A versão original apresentou muito boa consistência interna, com os valores de alfa de Cronbach a variar entre .86 e .93, bem como adequada estabilidade temporal, obtendo coeficientes de Pearson de .81 e .88 (Ryff et al., 1991, cit. Por Novo, 2004). Verificaram-se piores propriedades psicométricas na versão portuguesa, com os valores de alfa de Cronbach a situarem-se entre .74 e .86, e a estabilidade de temporal, medida por tau de Kendall, a situar-se .41 e .83 (Novo et al., 1997). Com vista à promoção das qualidades psicométricas da versão portuguesa, foi proposta uma medida global composta pelo conjunto das seis dimensões, que não só se revelou mais útil na diferenciação de níveis de bem-estar psicológico, como evidenciou melhores propriedades psicométricas, obtendo uma consistência interna de .93 e uma estabilidade temporal

de .81 (Novo, 2004). A nova versão criada por Novo et al. (2006), versão reduzida, apresenta um total de 18 itens, que correspondem ao combinar dos três itens de cada escala que apresentaram maior correlação com o total na escala original. Nesse sentido, estão representadas as dimensões de: *Autonomia; Domínio do Meio; Crescimento Pessoal; Relações Positivas com os outros; Objetivos na vida e Aceitação de Si*. A resposta a esta escala é realizada de acordo com uma escala tipo *Likert* de 6 pontos que varia entre “Concordo totalmente” e “Discordo totalmente” (Novo et al., 2006). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de .86 para a escala total.

Escala de Satisfação com a Vida (ESV; Diener et al., 1985; Adaptada por Carvalho, 2014)

Criada por Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985), a ESV é o produto da concepção de que a satisfação com a vida é uma variável que reflete um juízo subjetivo face à qualidade da própria vida e que segue critérios individuais e idiossincráticos. A ESV visa então avaliar de que forma os indivíduos julgam a sua satisfação com a vida, procurando resposta a 5 itens. A resposta aos mesmos está organizada em torno de uma Escala de Likert de 7 pontos que oscila entre 1 (“fortemente em desacordo”) e 7 (“fortemente de acordo”). A pontuação final obtida pelo sujeito variará entre 5 e 35 pontos, sendo que a uma maior pontuação se associa um nível superior de satisfação com a vida. Ao nível das suas propriedades psicométricas a escala apresenta um bom índice de consistência interna, com um valor de Alfa de Cronbach de .87. Tal valor, obtido por Carvalho (2014) segue em linha com o valor obtido por Neto (1993), que constatou, numa adaptação à população portuguesa, um valor de Alfa de Cronbach de .78. No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de .85 para a escala total.

Procedimento

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do CIP – Universidade Autónoma de Lisboa. Os autores dos instrumentos de medida seleccionados para aplicação foram contactados para solicitar autorização para o uso dos instrumentos. Após recebida a respetiva autorização, avançamos para a aplicação dos mesmos. O questionário sociodemográfico foi elaborado com base em pesquisas em investigações anteriores no âmbito da Psicologia e foi alvo de discussão. Todos os instrumentos supramencionados foram incluídos num caderno de protocolo. Convidámos os participantes a colaborar na investigação de forma voluntária, mediante consentimento informado e com a garantia de confidencialidade, através de um link partilhado nas redes sociais e contactos de email. Os participantes não receberam qualquer tipo de incentivo.

Análise de dados

A análise estatística foi efetuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 29.0 para *Windows*, bem como o software IBM SPSS AMOS *structural equation modeling*.

Para testar as hipóteses enunciadas, foi decidido aceitar ou rejeitar a hipótese com base no nível de significância ($\alpha \leq 0,05$). O coeficiente de correlação de Pearson foi selecionado para examinar a associação entre as variáveis. Por forma a testar o modelo supramencionado, recorreu-se à análise de caminhos usando os Modelos de Equações Estruturais. A qualidade de ajustamento global do modelo foi examinada considerando os seguintes índices de ajustamento: o teste do Qui-quadrado de ajustamento (X^2/df), o *Comparative Fit Index* (CFI), o *Goodness-of-fit index* (GFI) (ambos devem ser superiores a .90), e o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), (cujo valor deve ser inferior a .10) (Hooper et al., 2008).

O método *bootstrap* (5000 amostras) foi utilizado para estimar os efeitos indiretos e seus intervalos de confiança (IC) (IC de 95%). Os efeitos indiretos foram considerados significativos se o IC não incluísse 0.

PARTE III - RESULTADOS

Análise correlacional

Procedeu-se ao cálculo dos coeficientes de correlação das variáveis relevantes para o nosso estudo. A Tabela 1 mostra os resultados das correlações de Pearson para as associações entre as dimensões de *coping* religioso/espiritual negativo, *coping* religioso/espiritual positivo, dificuldades de regulação emocional (total), supressão expressiva (total), reavaliação cognitiva (total), satisfação com a vida (total) e bem-estar (total).

Tabela 1

Correlações entre Coping religioso/espiritual Negativo, Coping religioso/espiritual Positivo, Dificuldades de Regulação Emocional (Total), Supressão Expressiva (Total), Reavaliação Cognitiva (Total), Satisfação com a Vida (Total) e Bem-Estar (Total)

Variável	1	2	3	4	5	6	7
1. Coping religioso/espiritual Negativo	—						
2. Coping religioso/espiritual Positivo	.64**	—					
3. Dificuldades Regulação Emocional (Total)	.51**	.31**	—				
4. Supressão expressiva (Total)	.28**	.04	.26**	—			
5. Reavaliação Cognitiva (Total)	.18	.19*	.12	.29**	—		
6. Satisfação com a Vida (Total)	-.03	.09	-.19*	-.14	.06	—	
7. Bem-Estar (Total)	-.26**	.05	-.65**	-.28**	.06	.60**	—

Nota. * $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

As correlações de Pearson revelam a presença de uma correlação significativa, positiva e moderada entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Negativo e *Coping* religioso/espiritual Positivo, com maiores níveis de coping religioso/espiritual negativo a associarem-se a maiores níveis de *coping* religioso/espiritual positivo. Verifica-se, igualmente, a presença de uma correlação significativa, positiva e moderada ($r = .51, p < .01$) entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Negativo e a escala de Dificuldades de Regulação Emocional (Total), com maiores níveis de *coping* religioso/espiritual negativo a associarem-se a maiores níveis totais de dificuldades de regulação emocional. Acrescenta-se a presença de uma correlação significativa, positiva e fraca ($r = .28, p < .01$) entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Negativo e a subescala Supressão Expressiva (Total), com maiores níveis de *coping* religioso/espiritual negativo a associarem-se a um maior valor total de supressão expressiva. Na mesma linha, verifica-se a presença de uma correlação significativa, negativa e fraca ($r = -.26, p < .01$) entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Negativo e Bem-Estar (Total), com maiores níveis de *coping* religioso/espiritual negativo a associarem-se a menores níveis totais de bem-estar.

Adicionalmente, verifica-se a presença de uma associação significativa, positiva e fraca ($r = .31, p < .01$) entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Positivo e a escala de Dificuldades de Regulação Emocional (Total), com maiores níveis de *coping* religioso/espiritual positivo a associarem-se a maiores dificuldades de regulação emocional. De destacar igualmente a presença de uma associação significativa, positiva e fraca ($r = .19, p < .05$) entre a subescala *Coping* religioso/espiritual Positivo e a subescala Reavaliação Cognitiva (Total), com maiores níveis de *coping* religioso/espiritual positivo a serem associados a maiores níveis totais de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva.

É igualmente visível na Tabela 1 a existência de uma correlação significativa, positiva e fraca ($r = .26$, $p < .01$) entre a escala Dificuldades de Regulação Emocional (Total) e a subescala Supressão Expressiva (Total), com maiores níveis totais de dificuldades de regulação emocional a associarem-se a maiores níveis totais de recurso à estratégia de supressão expressiva.

Paralelamente, verifica-se a presença de uma correlação significativa, negativa e fraca ($r = -.19$, $p < .05$) entre a escala Dificuldades de Regulação Emocional (Total) e a escala de Satisfação com a Vida (Total), com maiores níveis totais de dificuldades de regulação emocional a associarem-se a menores níveis totais de satisfação com a vida. Ainda, verifica-se igualmente a presença de uma associação significativa, negativa e moderada ($r = -.65$, $p < .01$) entre a escala Dificuldades de Regulação Emocional (Total) e Bem-Estar (Total), com maiores níveis totais de dificuldades de regulação emocional a associarem-se a menores níveis totais de bem-estar.

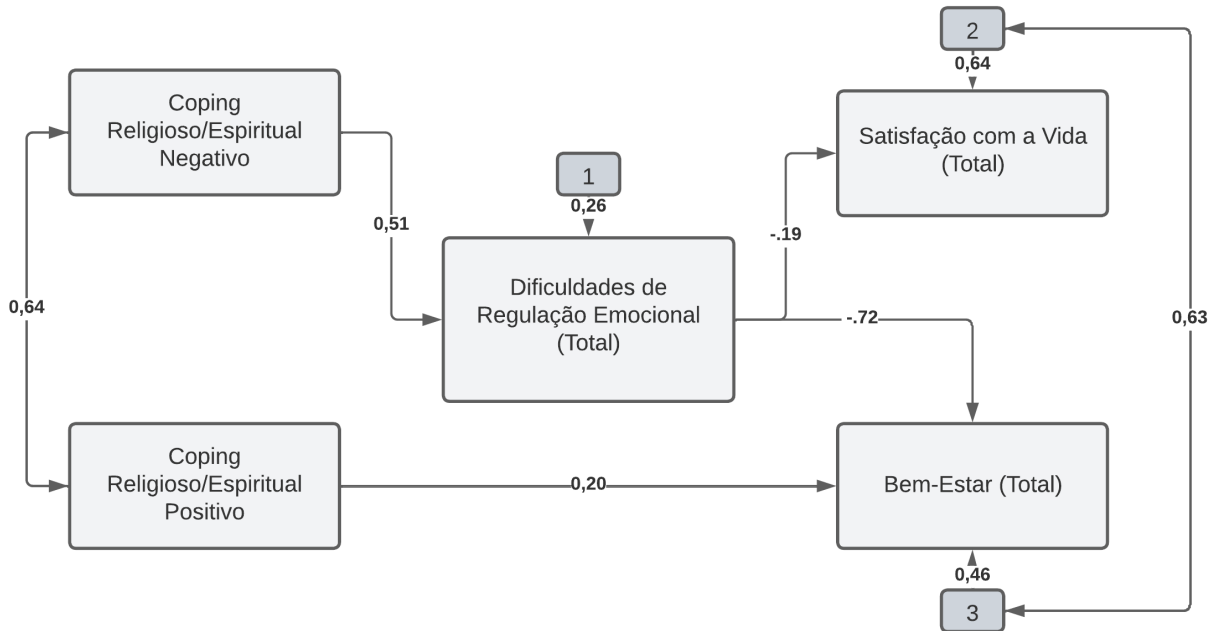
O cálculo das correlações revela igualmente a presença de uma correlação significativa, positiva e fraca ($r = .29$, $p < .01$) entre a subescala Supressão expressiva (Total) e a subescala Reavaliação Cognitiva (Total), com maiores níveis totais de recurso à estratégia de supressão expressiva a associarem-se a maiores níveis totais de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva. Verifica-se igualmente a presença de uma associação significativa, negativa e fraca ($r = -.28$, $p < .01$) entre a subescala Supressão expressiva (Total) e a escala Bem-Estar (Total), com maiores níveis totais de recurso à estratégia de supressão expressiva a associarem-se a menores níveis totais de bem-estar.

Por último, destaque ainda para a presença de uma associação significativa, positiva e moderada ($r = .60$, $p < .01$) entre a escala Satisfação com a Vida (Total) e Bem-Estar (Total), com maiores níveis totais de satisfação com a vida a associarem-se a maiores níveis totais de bem-estar.

Modelo de Equações Estruturais

Figura 3

Modelo de Equações Estruturais.



O modelo final é apresentado na Figura 3. De forma a optar pelo modelo mais parcimonioso os caminhos não significativos foram eliminados. O modelo final revela um ajustamento adequado para todos os índices observados ($\chi^2/df(4) = 1.19$; CFI = .99; GFI = .98; RMSEA = .04, 90%CI = .157, .445). Como esperado, e relativamente aos efeitos diretos, verifica-se que o *Coping Religioso/Espiritual Negativo* se associa a mais dificuldades de regulação emocional ($b = .51$; SE = .12; $p < .001$), e que o *Coping Religioso/Espiritual Positivo* se associa a mais bem-estar psicológico ($b = .20$; SE = .05; $p < .001$). Contrariamente ao esperado, o *Coping Religioso/Espiritual positivo* não se associou a menos dificuldades de regulação emocional, nem as dificuldades de regulação emocional se associaram negativamente à satisfação com a vida e ao

bem-estar psicológico. O *Coping* Religioso/Espiritual (positivo e negativo) não se associou de forma significativa nem à supressão expressiva nem à reavaliação cognitiva.

Relativamente aos efeitos indiretos, estes mostram que o *coping* religioso/espiritual negativo se associa negativamente à satisfação com a vida e ao bem-estar psicológico através de mais dificuldades de regulação emocional (Efeito indireto = -.10, SE = .05, 95%IC (-.197, -.023), $p < .05$, Efeito indireto = -.37, SE = .11, 95%IC (-.526, -.166), $p < .01$, respetivamente para satisfação com a vida e bem-estar psicológico).

PARTE IV - DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo prendeu-se com a avaliação do impacto do recurso a estratégias de *coping religioso/espiritual* no bem-estar psicológico e satisfação com a vida, e verificar se esse efeito seria explicado pela regulação emocional, numa amostra de estudantes universitários portugueses.

A primeira hipótese (H1) pressupunha a existência de associações positivas entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo e os níveis totais de satisfação com a vida e de bem-estar psicológico, bem como de uma associação negativa entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo e as dificuldades de regulação emocional. Os resultados em relação ao modelo testado revelam que o *coping* religioso/espiritual positivo se associa a mais bem-estar psicológico, mas não a mais satisfação com a vida, nem a menos dificuldades de regulação emocional; além disso, o *coping* religioso/espiritual negativo não se associa diretamente nem à satisfação com a vida nem ao bem-estar psicológico. Desta forma, a primeira hipótese foi parcialmente confirmada. De facto, a associação positiva entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo e o bem-estar psicológico segue em linha com diversos estudos. Múltiplos autores sugerem que a crença no apoio e proteção de Deus e na possibilidade de efetuar pedidos/orações para apoio no controlo e gestão do stressor, constituem importantes preditores do bem-estar do indivíduo (Aten et al., 2019; Chen et al., 2019; Pargament, 1997; Pargament et al., 2001; Strelhow, 2013; Veit & Castro, 2013). Ao referido, Counted et al. (2022) acrescentam que a atribuição do stressor a um plano ou desígnio divino, e por isso com significado para o indivíduo, permite conservar a capacidade de imaginar cenários em que é possível ultrapassar o stressor com sucesso. Não obstante, importa ressaltar que a associação parece ser mais forte em situações de stress acentuado ou extremas, como por exemplo o luto (Koenig, 2012). Paralelamente, os dados não permitem igualmente aferir causalidade dada a sua natureza transversal. Como Koenig (2012)

aponta, não sabemos se é a utilização de estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo que é responsável por níveis mais elevados de bem-estar, ou antes se são as pessoas que detêm níveis mais elevados de bem-estar que procuram enfrentar os stressores com recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo.

No que remete, à verificação de que o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual positivo não se associa às dificuldades de regulação emocional, pode ser entendido pelo facto de que, embora amplamente descrita uma associação entre ambas as dimensões, é possível que esta seja influenciada pelo papel de outros fatores cognitivos, como por exemplo a reavaliação positiva e a autoeficácia, que juntos contribuem para o papel protetor da religião e espiritualidade que se manifesta na gestão das experiências emocionalmente desafiantes. De facto, Dolcos et al. (2021) verificaram que os mecanismos de *coping* religioso/espiritual se associam a *outcomes* positivos e a melhores competências de regulação emocional, quando o indivíduo apresenta confiança nas suas capacidades de *coping* e consegue atribuir significados positivos às experiências perturbadoras vivenciadas. O mesmo foi verificado por Fátima et al. (2022) numa amostra com alunos universitários durante a pandemia Covid-19, tendo sido compreendido que as estratégias de *coping* religioso/espiritual positivas são preditoras de melhores níveis de bem-estar psicológico e de capacidade para gerir eventos perturbadores, sendo essa relação mediada pela reavaliação positiva que é feita em relação a eventos. Poderemos assim supor, que os resultados verificados possam traduzir a influência de variáveis não incluídas no estudo, pelo que, ainda que recorrendo a formas de *coping* religioso/espiritual positivas, desconhecemos se os nossos participantes recorrem maioritariamente à reavaliação positiva dos eventos ou se acreditam nas suas próprias competências de gestão do stressor.

Além disso, é possível colocar como hipótese que o *coping* religioso positivo não se associe nem às estratégias específicas de regulação emocional aqui estudadas (i.e., supressão e reavaliação) nem a dificuldades de regulação emocional no geral, pois o *coping* religioso positivo envolve formas únicas de lidar com o stress e emoções desafiantes, com foco em dimensões espirituais. Em específico, tendem a promover uma procura de orientação e apoio de uma entidade superior, aumentando a sua sensação de controlo e propósito, não colocando o indivíduo numa situação de necessidade de regular emoções.

A segunda hipótese em estudo (H2) pressupõe que o *coping* religioso/espiritual negativo se encontre associado a menores níveis de satisfação com a vida, de bem-estar psicológico e de recusa à estratégia de reavaliação cognitiva, bem como a maiores níveis de recurso à estratégia de supressão expressiva e de dificuldades de regulação emocional.

Verificou-se que o *coping* religioso/espiritual negativo não se associa de forma direta à satisfação com a vida, ao bem-estar psicológico ou ao recurso à estratégia de reavaliação cognitiva e supressão expressiva, apenas a maiores dificuldades de regulação emocional. Tal parece sugerir que existem outras variáveis que podem influenciar e explicar esta associação (e.g., apoio social, resiliência), reforçando a necessidade de examinar, por exemplo, o papel mediador da regulação emocional nesta associação, como adiante se discute.

É possível que o *coping* religioso/espiritual negativo se associe mais a *outcomes* negativos e a sua associação a *outcomes* mais positivos seja neutra. O facto do *coping* religioso negativo estar associado a sentimentos de ressentimento ou desesperança em relação a uma entidade superior, também o facto de esses sentimentos poderem ser expressos no contexto da religião/espiritualidade permite que seja obtido um sentimento de controlo em momentos desafiantes, podendo não ter um impacto negativo no bem-estar ou satisfação com a vida das

pessoas. Além disso, como um ambiente religioso/espiritual que oferece suporte social e empatia pode facilitar e reduzir a intensidade dessas emoções e o seu impacto no funcionamento psicológico dos indivíduos.

Diversos estudos demonstraram que a associação entre a religiosidade e o bem-estar, bem como outros *outcomes* psicológicos positivos, tais como a satisfação com a vida, parece ser mediada por fatores como a esperança ou o sentido para a vida (Wnuk & Marcinkowski, 2014). De acordo com os autores, é a experiência de descoberta e atribuição de sentido à vida que permite que o indivíduo experiencie felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (Wnuk, 2009; 2010).

Relativamente à associação do coping religioso negativo com a regulação emocional, este apenas se associou a mais dificuldades de regulação emocional, não tendo sido encontrada uma associação nem com a supressão nem com a reavaliação, contradizendo o encontrado em estudos anteriores (Ano et al., 2005; Areba et al., 2018; Dolcos et al., 2021; Francis et al., 2019; Olson et al., 2012; Nurasikin et al., 2013; Vishkin et al., 2016).

Relativamente à ausência de associação com a supressão, é possível que o *coping* religioso negativo permita uma expressão das emoções negativas em direção a uma entidade superior, que lhe confere um ambiente seguro e que promova essa expressão em vez da supressão. Além disso, as crenças religiosas e espirituais podem facilitar a atribuição de significado às experiências negativas levando a uma menor necessidade de recorrer a este tipo de estratégia para suprimir as emoções. Quanto à reavaliação cognitiva, é possível que não seja usada no contexto de *coping* religioso negativo pois envolve a mudança da percepção da situação em termos cognitivos, e esta mudança pode ser feita através de crenças religiosas ou espirituais.

Enquanto o coping religioso parece não se associar a estas estratégias de regulação emocional específicas, associa-se a mais dificuldade de regulação emocional no geral. Face ao

verificado, importa, fruto da sugestão de Fátima et al. (2022), recuperar o trabalho de Vishkin et al. (2014). Os autores sugerem que a religião influencia significativamente as capacidades de regulação emocional, na medida em que os valores e princípios religiosos influenciam processos intrínsecos – como as competências de autorregulação ou as crenças emocionais – e processos extrínsecos que facilitam e apoiam os processos de regulação emocional. Nesse sentido, o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo poderá ser responsável pela reinterpretação dos eventos stressores à luz de uma explicação e de valências emocionais negativas. Tal coloca em causa a capacidade do indivíduo para funcionar de forma otimizada, originando défices de regulação emocional (Fátima et al., 2022; Oles & Wozny, 2015).

A terceira hipótese (H3) afirmou a expectativa de que maiores níveis de recurso a estratégias de supressão expressiva, menores níveis de recurso à estratégia de reavaliação cognitiva e que maiores níveis de dificuldades de regulação emocional se deveriam associar a menores níveis de bem-estar psicológico (Gross et al., 2003; Haines et al., 2016; Kao et al., 2017; McRae et al., 2020). O modelo desenvolvido não confirmou esta hipótese. Importa recordar que, embora contradizendo as expectativas iniciais, o processo de regulação emocional e as trajetórias de resposta emocional, podem assumir diferentes formatos consoante o contexto e as necessidades do indivíduo. Por isso, a estratégia de supressão expressiva, ainda que utilizada frequentemente, poderá revelar-se adaptativa em alguns contextos, sobretudo para lidar com fenómenos amplamente perturbadores no curto-prazo, enquanto o indivíduo adquire recursos para os enfrentar com recurso a outras estratégias mais adaptativas. Mais ainda, considerámos apenas o recurso a duas estratégias de regulação emocional, nomeadamente a reavaliação cognitiva e a supressão expressiva, contudo é expectável que no dia-a-dia os indivíduos recorram a uma combinação múltipla de estratégias no confronto com o stressor (Thuillard & Dan-Glauser, 2020). Mais ainda,

diversos autores têm apontado que os impactos do recurso à estratégia de supressão expressiva variam interindividualmente de acordo com fatores como o método de indução emocional, categorias emocionais induzidas, tipo de supressão, personalidade, competência emocional ou gênero (Thuillard et al., 2020). A título de exemplo, os autores demonstraram como a utilização combinada de estratégias de supressão emocional e seleção situacional podem ser benéficas no alívio de sintomatologia fisiológica e no confronto com o evento stressor.

Relativamente à quarta hipótese (H4), o modelo testado identificou um efeito indireto de associação negativa entre *coping* religioso/espiritual negativo e satisfação com a vida e bem-estar psicológico mediado pelas dificuldades de regulação emocional. Diversos autores avançam que a associação entre o recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo e menos bem-estar psicológico pode ser compreendido à luz de um mecanismo denominado “zanga de confronto” (*cope anger*). Cunhado por Hebert et al. (2009), remete à noção de que perante o stressor o indivíduo poderá recorrer a estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo como fruto de se questionar se terá sido abandonado por Deus, constituindo o stressor uma prova disso mesmo, bem como resultado da expressão e do direcionar da sua zanga e frustração a Deus. Paralelamente, Counted et al. (2022) acrescenta que as estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo poderão aumentar o impacto do stressor sobre o indivíduo, levando à emergência de tensões espirituais que impactam o sentimento de segurança em Deus e no sagrado (Pargament & Ano, 2006). Nesse sentido, dir-se-ia que o impacto das estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo sobre o bem-estar psicológico se faz sentir sobretudo na medida em que a sua utilização agrava a experiência de perturbação e sofrimento psicológico, prolongado o período de recuperação psicológica.

Já no que remete à associação entre as estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo e os níveis diminuídos de satisfação com a vida, várias explicações parecem emergir, de forma

complementar ao anteriormente referido. Por um lado, as estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo fomentam a representação negativa de Deus, compondo uma figura punitiva, cruel ou abandonico, com quem o indivíduo estabelece tensões, decepções e revoltas. Na mesma linha, estas estratégias parecem não somente revelar-se ineficazes ao nível da resolução de problemas, bem como contribuem para o recurso acrescido à ruminação e à experiência de sofrimento e perturbação psicológica. Por último, indivíduos que empregam mais frequentemente estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo no confronto com o stressor, tendem a experienciar mais afeto negativo, menos auto-estima e menos sentido para vida, sendo estas três dimensões fundamentais do construto satisfação com a vida (Láng, 2013; Mesquita et al., 2013; Pargament et al., 2003; Park et al., 2018; Taheri-Kharameh et al., 2016).

Ao referido, acrescenta-se ainda um conjunto de reflexões complementares. Desde logo, tem-se como regulação emocional o conjunto de competências que englobam a utilização eficaz de estratégias que possibilitem a modulação emocional desejada, de acordo com os objetivos do próprio indivíduo, e que podem passar pela manutenção, diminuição ou aumento dos vários componentes da resposta emocional (Diaz & Morales, 2014; Gross et al., 2007). Nesse sentido, relembremos que se diz que um indivíduo é competente nas funções de regulação emocional quando evidencia capacidade para ajustar os seus estados emocionais aos contextos e às situações em que se encontra (Diaz et al., 2014). Como havíamos já referido, o conceito de regulação emocional implica então o exercício de um conjunto de valências simultâneas, onde se inclui a identificação, compreensão e aceitação emocional; a modulação eficaz das mesmas; a capacidade para gerir o comportamento e as respostas de cariz impulsivo; bem como, a utilização flexível e eficaz de estratégias que aproximam o indivíduo dos seus objetivos (Sheppes et al., 2011; Webb et al., 2012). Na senda do referido, relembremos que o recurso a estratégias de *coping*

religioso/espiritual negativo está associado a um conjunto de *outcomes* negativos no indivíduo, onde se inclui: menor ajustamento psicológico, bem-estar e satisfação com a vida; maiores níveis de perturbação e sofrimento psicológico; experiências de desamparo, desesperança e pessimismo face à vida e ao futuro, bem como crises religiosas e maior tempo de recuperação psicológica na face do trauma. Contudo, funciona como uma variável preditora, ditando maior probabilidade destes *outcomes* ocorrerem, sem carácter determinista. Nesse sentido, apesar das associações apresentadas, caso o indivíduo detenha recursos eficazes e flexíveis alternativos que possam ser empregues face ao evento stressor, ou se estiver na iminência de uma situação-limite ou potencialmente traumática, poderemos supor que poderá alcançar uma resposta adaptativa do ponto de vista da sua regulação emocional. Dessa forma, e atendendo ao nosso modelo, o recurso ao *coping* religioso/espiritual negativo associa-se a menores níveis de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida, mas o seu efeito pode ser exacerbado por via das dificuldades de regulação emocional. Assim, as dificuldades e experiências negativas que resultam do recurso a estratégias de *coping* religioso/espiritual negativo unem-se à experiência de afeto negativo, a um funcionamento esquemático desadaptativo e à experiência emocional desadequada e ineficaz para produzir efeitos mais robustos e impactantes sobre as dimensões de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida que traduzem o agravamento do evento stressor, a incapacidade de gerar respostas alternativas adaptativas, bem como um estado de tensão e revolta (*cope anger*) para com Deus e o Divino, que prolonga e dificulta a recuperação psicológica (Counted et al., 2022; Leitão, 2020; Pargament et al., 2006; Ryff et al., 1995; Telo, 2012; Veloso et al., 2011).

Limitações e Direções Futuras

É necessário considerar algumas limitações presentes neste estudo que limitam as conclusões retirada. Primeiramente apresentamos um estudo de natureza transversal, que não

permite inferir causalidade, e que emerge de um período de flutuações psicológicas e espirituais fruto da experiência pandémica e que podem significativamente influenciar os fenómenos observados, requerendo por isso uma abordagem de natureza longitudinal, de forma a melhor compreender de que forma se relacionam o recurso ao CRE, as estratégias de regulação emocional, as dificuldades de regulação emocional, a satisfação com a vida e o bem-estar psicológico (Aten et al., 2019; Chen et al., 2019; Pirutinsky et al., 2020).

Uma outra limitação está relacionada com os instrumentos empregues na recolha de dados. Nomeadamente, recorreu-se a medidas de autorrelato empregues através de uma plataforma online, podendo por isso suspeitar-se de potencial contaminação dos dados, influência de ambiguidades ou incompreensões de questões, subjetividade nas respostas e impacto da desajustabilidade social. Mais ainda, este estudo carece de uma exploração mais aprofundada do impacto das variáveis sociodemográficas sobre os fenómenos em estudo, podendo aí residir algum efeito explicativo para o observado. Nesse sentido, sugere-se que futuras investigações possam igualmente abraçar estratégias de natureza qualitativa, como por exemplo a entrevista, como forma de explorar e aprofundar uma multiplicidade de aspetos. Finalmente, existem outras variáveis que poderão contribuir para explicar a associação entre *coping* religioso e a satisfação com a vida e bem-estar psicológico que não foram contemplados neste estudo (e.g., resiliência, apoio social, autoestima).

Implicações Clínicas

Do ponto de vista das implicações clínicas dos dados recolhidos, emerge o significado e a importância da capacidade de regulação emocional para a experiência de satisfação com a vida e bem-estar da população universitária, bem como a forma como o recurso ao CRE, independentemente do credo de cada indivíduo, pode constituir uma forma adaptativa de enfrentar

os stressores. Nesse sentido, e remetendo-nos a uma população fustigada por desafios de natureza psicoafectiva, que em muito condicionam as experiências de satisfação, bem-estar e prazer com a vida, revela-se como fundamental desenvolver programas e iniciativas que possam conduzir a uma relação mais saudável com as próprias emoções e estados emocionais, que pautem pela aceitação, experiência e simbolização das mesmas, bem como pela capacidade de empregar uma multiplicidade de estratégias, onde se incluem os recursos religiosos e espirituais, por forma a capacitar o indivíduo para enfrentar múltiplos stressores e produzir respostas adaptativas face aos contextos de vida. Assim, futuras iniciativas em contexto académico devem olhar para as emoções e para a relação com o transcendente, o divino e o espiritual, como fonte potencial de regulação emocional e de promoção da satisfação com a vida e o bem-estar da população que menores resultados apresenta nestas dimensões.

Em suma, será importante identificar o impacto que as estratégias de coping religioso/espiritual possam ter na saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes universitários, bem como promover o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional que possam ajudar a lidar com eventos desafiantes.

Referências

- Abu-Raiya, H., Ayten, A., Tekke, M., & Agbaria, Q. (2019). On the links between positive religious coping, satisfaction with life and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims. *International Journal of Psychology*, 54(5), 678-686. <https://doi.org/10.1002/ijop.12521>
- Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2004). Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In E. Mercuri, & S. A. J. Polydoro (Orgs.), *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp.15-40). Cabral Editora e Livraria Universitária.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211-221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Amstadter, A. B., & Vernon, L. L. (2008). A preliminary examination of thought suppression, emotion regulation, and coping in a trauma-exposed sample. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 17(3), 279-295. <https://doi/10.1080/10926770802403236>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>

- Araújo, L., Fonseca, S., Amante, M. J., Xavier, P., Silva, C., Cordeiro, L., & Magalhães, C. (2022). Saúde mental em estudantes do ensino superior politécnico na pandemia COVID-19. *Revista de Enfermagem Referência*, 1-8. <https://doi.org/10.12707/RV21109>
- Araújo, U. F. (2003). A dimensão afetiva da psique humana e a educação em valores. *Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas. Summus*, 153-169. <https://doi.org/10.12707/RV21109>
- Areba, E. M., Duckett, L., Robertson, C., & Savik, K. (2018). Religious coping, symptoms of depression and anxiety, and well-being among Somali college students. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 94-109. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0359-3>
- Aten, J. D., Smith, W. R., Davis, E. B., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, D. E., ... & Hill, P. C. (2019). The psychological study of religion and spirituality in a disaster context: A systematic review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 597. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000431>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2014). An examination of the incremental contribution of emotion regulation difficulties to health anxiety beyond specific emotion regulation strategies. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 394-401. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.002>
- Barreira, J. F. M. D. M. (2016). *Relações entre dificuldades de processamento emocional, regulação emocional, necessidades psicológicas, sintomatologia e bem-estar/distresse* (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10451/27559>

- Barros, R. N. D. (2021). *Saúde Mental de Estudantes Universitários: o que está acontecendo nas universidades?* <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33236>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bjork, J. P., & Thurman, J. W. (2007). Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 159-167. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468-5906.2007.00348.x>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1). Basic Books.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0054778>
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K., & Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 393–412). The Guilford Press.
- Candeias, H. M. R. (2019). *Bem estar, satisfação académica e a atividades extra-académicas: um estudo na Universidade de Évora* (Doctoral dissertation, Universidade de Évora (Portugal)). <http://hdl.handle.net/10174/25541>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Castelli, L., Di Tella, M., Adenzato, M., & Tesio, V. (2018). Pain and emotion recognition: the role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(2 Suppl), 227-227.
<https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1938>
- Castro-Silva, I. I., Maciel, J. A. C., & de Melo, M. M. (2021). Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. *Revista Sustinere*, 9(1), 5-22.
<http://dx.doi.org/10.12957/sustinere.2021.50314>
- Chang, M. L. (2021). Emotion Display Rules, Emotion Regulation, and Teacher Burnout. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.00090>
- Che Rahimi, A., Bakar, R. S., & Mohd Yasin, M. A. (2021). Psychological Well-Being of Malaysian University Students during COVID-19 Pandemic: Do Religiosity and Religious Coping Matter?. *Healthcare*, 9(11), 1535. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111535>
- Chen, Z. J., Bechara, A. O., Worthington Jr, E. L., Davis, E. B., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Trauma and well-being in Colombian disaster contexts: Effects of religious coping, forgiveness, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 82-93.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2019.1663254>
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03069880600942624>

- Correia, N. R. A. C. D. S. (2017). *Espiritualidade no processo de coping: Adaptação e validação do spiritual coping questionnaire na população portuguesa e a sua relação com o bem-estar espiritual* (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10400.12/5806>
- Corsini, K. D. (2009). *Examining the relationship between religious coping strategies, attachment beliefs and emotion regulation in a mixed sample of college students attending an evangelical university in central Virginia*. Liberty University.
<https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/270>
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S., & Cowden, R. G. (2022). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: Does religious coping matter?. *The Journal of Positive Psychology*, 17(1), 70-81.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2020.1832247>
- Coutinho, J. P. (2019). Religiosidade da juventude portuguesa: Evolução recente e comparação com o restante da população. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 34.
<https://doi.org/10.1590/3410114/2019>
- da Rocha, A. F. R. (2018). *Depressão e ansiedade no ensino superior: estudo comparativo entre estudantes universitários*. [Tese de mestrado, Universidade de Psicologia do Porto].
Repositório aberto da Universidade do Porto.
- da Silva Vieira, M. T., dos Santos Lessa, I., Luiz, F. S., dos Santos, K. B., de Matos, F. A. P. S., & da Costa Carbogim, F. (2019). Distresse e bem-estar psicológico em estudantes da graduação em enfermagem do Brasil e Portugal. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 9. <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3453>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Denney, R.M., Aten, J.D. (2020). Religious Coping. In: Leeming, D.A. (eds) Encyclopedia of Psychology and Religion. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7_578
- Díaz, Y. P., & Morales, V. M. G. (2014). Emotion regulation and its implications for the adolescent's health. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), 125-152. <https://doi.org/10.2190%2FAG.73.2.b>"<https://doi.org/10.2190%2FAG.73.2.b>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1019672513984>
- Dobrakowski, P. P., Skalski, S., Surzykiewicz, J., Muszyńska, J., & Konaszewski, K. (2021). Religious coping and life satisfaction during the COVID-19 pandemic among Polish Catholics. The mediating effect of coronavirus anxiety. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4865. <https://doi.org/10.3390/jcm10214865>

- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Well-being*, 2, 222–235. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Durão, M. C. M. (2017). *Bem-estar psicológico de jovens universitários: Contributos da intergeracionalidade* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)). <http://hdl.handle.net/10451/32281>
- Durão, M., Carvalho, C., & Soromenho, G. (2021). Bem-Estar Psicológico de Jovens Universitários Portugueses. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 2(10), e210755-e210755. <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i10.755>
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 245-277. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:SOCI.00000003801.89195.bc>
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287–306). The Guilford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Erikson, E. H. (1995). *A way of looking at things: Selected papers, 1930-1980*. WW Norton & Company.

- Fátima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). Religious coping and young adult's mental well-being during Covid-19: Testing a double moderated mediation model. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(3), 158-174. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>
- Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., ... & Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders*, 147(1-3), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.027>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Ferreira, C. D. A. (2009). *Intervenção psicológica no ensino superior: efeito da psicoterapia no rendimento acadêmico* (Dissertação de Doutorado). <http://hdl.handle.net/10451/880>
- Figueira, C. P. (2013). *Bem-estar nos estudantes do ensino superior: papel das exigências e dos recursos percebidos no contexto acadêmico e das atividades de voluntariado* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)). <http://hdl.handle.net/10451/8955>
- Fleury, L. F. D. O., Gomes, A. M. T., Rocha, J. C. C. C. D., Formiga, N. S., Tavares e Souza, M. D. M., Marques, S. C., & Bernardes, M. M. R. (2018). Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: Verificação de um modelo de influência em estudantes universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (20), 51-57. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0226>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(2),107. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.2.107>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. *The scope of social psychology: Theory and applications, 10*, 193-208.
- Fonseca, A. M. F. (2020). Estratégias de coping e saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia provocada pela COVID-19 (Master's thesis).
<http://hdl.handle.net/10071/21025>
- Fonseca, J. R. F. D., Calache, A. L. S. C., Santos, M. R. D., Silva, R. M. D., & Moretto, S. A. (2019). Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP, 53*.
<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018030403530>
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., ... & Sulaiman, A. H. (2019). Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(2), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of Clinical Psychiatry, 38*, 184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Freud, S., & Bonaparte, P. M. (1954). *The origins of psychoanalysis* (Vol. 216).Imago.

Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, *13*(2), 67-78.

<https://doi.org/10.1080/09540260124661>

Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *46*(2), 88.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0087008>

Gouveia, M. J. P. M. (2011). *Flow disposicional e o bem-estar espiritual em praticantes de actividades físicas de inspiração oriental* (Doctoral dissertation, Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal)). <http://hdl.handle.net/10400.12/4258>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. Em Baer, R. A. (Ed), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 107-133). New Harbinger Publications

<https://doi.org/10.1016%2Fj.copsyc.2015.02.010>

Gratz, K. L., Dixon, L. J., Kiel, E. J., & Tull, M. T. (2018). Emotion regulation: Theoretical models, associated outcomes and recent advances. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences: Applications of*

personality and individual differences (pp. 63–89). Sage Reference.
<https://doi.org/10.4135/9781526451248.n3>

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. Em Pervin, L. A. & John, O. P. (Eds). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 525-552). Guilford

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

Gross, J.J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J.J., & John, O. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

- Gusso, H. L., Archer, A. B., Luiz, F. B., Sahão, F. T., Luca, G. G. D., Henklain, M. H. O., ... & Gonçalves, V. M. (2020). Higher education in the times of pandemic: university management guidelines. *Educação & Sociedade*, 41. <https://doi.org/10.1590/ES.238957>
- Guthman, J. C., Iocin, L., & Konstas, D. D. (2010). College students exhibiting more severe mental illness, study finds. *American Psychological Association*.
- Habib, H. A., Hussain, S., & Habib, N. A. (2020). Religious coping as a predictor of positive affect and life satisfaction during epidemic conditions of COVID-19. *SJESR*, 3(3), 42-48. [http://dx.doi.org/10.36902/sjesr-vol3-iss3-2020\(42-48\)](http://dx.doi.org/10.36902/sjesr-vol3-iss3-2020(42-48))
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., ... & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science*, 27(12), 1651-1659. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0956797616669086>
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>

- Harris, J. I., Erbes, C. R., Engdahl, B. E., Ogden, H., Olson, R. H., Winskowski, A. M. M., ... & Mataas, S. (2012). Religious distress and coping with stressful life events: A longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology, 68*(12), 1276-1286.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21900>
- Hebert, R., Zdaniuk, B., Schulz, R., & Scheier, M. (2009). Positive and negative religious coping and well-being in women with breast cancer. *Journal of Palliative Medicine, 12*(6), 537-545. <https://doi.org/10.1089/jpm.2008.0250>
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology, 42*(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods, 6*, 53–60
- Horta, J. D. A. (2013). *A satisfação com a vida dos estudantes universitários* (Tese de Mestrado, Universidade Lusófona). ReCil – Repositório Científico Lusófona
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1425-1456.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health, 52*, 915-929.
<https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>

- Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: a systematic review. *Occupational Medicine*, 69(1), 9-21. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz004>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 351-372. Guilford Press.
- Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308-315. <https://doi.org/10.1002/da.22264>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1080%2F02699930903407948>
- Jung, C. G. (2018). *History of Modern Psychology: Lectures Delivered at ETH Zurich, Volume 1, 1933-1934*. Princeton University Press.
- Kao, C. H., Su, J. C., Crocker, J., & Chang, J. H. (2017). The benefits of transcending self-interest: Examining the role of self-transcendence on expressive suppression and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18, 959-975. <https://doi.org/10.1007/S10902-016-9759-4>
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

- Koenig, H. G. (2008). Religion and mental health: what should psychiatrists do?. *Psychiatric Bulletin*, 32(6), 201-203. <https://doi:10.1192/pb.bp.108.019430>
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122. <https://doi.org/10.1002/aps.239>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*. <https://doi.org/10.5402%2F2012%2F278730>
- Koenig, H., Parkerson Jr, G. R., & Meador, K. G. (1997). Religion index for psychiatric research. *The American Journal of Psychiatry*, 154(6), 885-886.
- Kopp, C. B & Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. Em R. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 347-374). Oxford University Press.
- Láng, A. (2013). Impact of attachment to God and religious coping on life satisfaction. *Orvosi Hetilap*, 154(46), 1843-1847. <https://doi.org/10.1556/oh.2013.29751>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Leitão, M. S. R. (2022). *Quando a resiliência faz a DII-ferença: como a resiliência modera o impacto do stress percebido no bem-estar subjetivo de pacientes com doença inflamatória intestinal* (Tese de Doutorado – ISPA-IU). Repositório do ISPA.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lucchetti, G., Granero Lucchetti, A. L., Peres, M. F., Leão, F. C., Moreira-Almeida, A., & Koenig, H. G. (2012). Validation of the duke religion index: DUREL (Portuguese version). *Journal of Religion and Health*, 51, 579-586. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9429-5>
- Machado, C. A. M., Marques, A. D. C. B., da Silva, L. A. A., dos Santos Silva, L., de Fátima Mantovani, M., Felix, J. V. C., ... & Kalinke, L. P. (2022). Coping Religioso/Espiritual e Qualidade de Vida dos Sobreviventes de Câncer Cinco Anos após o Transplante de Células-Tronco Hematopoiéticas. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 68(4). Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/2812>
- Maciel, J. F. (2022). *Saúde dos estudantes universitários em contexto pandêmico: Impactos e oportunidades* (Tese de Doutorado – ISPA-IU). Repositório do ISPA. <http://hdl.handle.net/10071/24979>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Manica, G. B. (2022). O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador do capital psicológico (Tese de Mestrado – ISPA-IU). Repositório do ISPA. <http://hdl.handle.net/10071/24369>

- Manju, H. K. (2017). Cognitive regulation of emotion and quality of life. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 1.
- Maroco, J. P., & Assunção, H. (2020). Envolvimento e burnout no ensino superior em Portugal. In 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde–Actas (pp. 399-407). Edições ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/7542>
- Martins, H., Caldeira, S., Domingues, T. D., Vieira, M., & Koenig, H. G. (2021). Validation of the Duke University Religion Index (DUREL) in Portuguese Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Journal of Religion and Health*, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-020-01143-z>
- Maslow, A. (1968). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685-696. <https://psycnet.apa.org/doi/10.17763/haer.38.4.j07288786v86w660>
- Mattis, J. S., Murray, Y. F., Hatcher, C. A., Hearn, K. D., Lawhon, G. D., Murphy, E. J., & Washington, T. A. (2001). Religiosity, spirituality, and the subjective quality of African American men's friendships: An exploratory study. *Journal of Adult Development*, 8, 221-230. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1011338511989>
- Maynard, E., Gorsuch, R., & Bjorck, J. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge situations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(1), 65-74. <http://dx.doi.org/10.1111/0021-8294.00038>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1). <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

- Mesquita, Z. R. V. V. (2013). *Institucionalização, satisfação e qualidade de vida do idoso* (Tese de Doutoramento – Universidade do Algarve). Repositório da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/3512>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Monteiro, S. O. M., Tavares, J. P. D. C., & Pereira, A. M. D. S. (2008). Optimismo disposicional, sintomatologia psicopatológica, bem-estar e rendimento académico em estudantes do primeiro ano do ensino superior. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13, 23-29. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2008000100003>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários-EMMBEP. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), 61-77.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2020). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00602-5>

- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Myers, M. J. (2012). *Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation*. Liberty University.
- Nauta, M. M. (2007). Assessing college students' satisfaction with their academic majors. *Journal of Career Assessment*, 15(4), 446-462. <https://doi.org/10.1177/1069072707305762>
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2020). Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. *Revista ROL de Enfermería*, 43(1), 356-363. <http://hdl.handle.net/10400.26/31491>
- Nogueira, R. D. L. M. C. (2014). *Auto-regulação emocional em crianças e adolescentes de diferentes etnias* (Tese de Doutoramento – Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/18425>
- Novo, R. (2003). *Para Além da Eudaimonia – O Bem-Estar Psicológico em Mulheres de Idade Adulta avançada* (Tese de Doutoramento – Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/41770>

- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). *O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff*. Em M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses
- Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A., & Santo, H. E. (2006). Estudo de validação de medidas de BEP em amostras com e sem patologia identificada. Comunicação (poster) apresentada na IX Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.
- Novo, R. F., Silva, M. E. D., & Peralta, E. (1997). Escalas de BEP: Versão reduzida [PWB scale: Short version]. *Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal*.
- Nurasikin, M. S., Khatijah, L. A., Aini, A., Ramli, M., Aida, S. A., Zainal, N. Z., & Ng, C. G. (2013). Religiousness, religious coping methods and distress level among psychiatric patients in Malaysia. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 332-338. <https://doi.org/10.1177/0020764012437127>
- O. Harrison, M., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 86-93. <https://doi.org/10.1080/09540260120037317>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 229–255). The Guilford Press.

- Oleś, M., & Woźny, M. (2015). Religiousness and cognitive emotion regulation strategies in adolescence. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 21(1-2), 35-62. <http://dx.doi.org/10.2478/pepsi-2015-0002>
- Oliveira, E. N., Vasconcelos, M. I. O., Maciel, J. A. C., de Almeida, P. C., Neto, F. R. G. X., Lima, G. F., ... & Costa, M. S. A. (2022). “Não vou nada bem”: saúde mental de estudantes universitários no contexto da COVID-19. *Gestão e Desenvolvimento*, (30), 113-135. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2022.11321>
- Olson, M. M., Trevino, D. B., Geske, J. A., & Vanderpool, H. (2012). Religious coping and mental health outcomes: An exploratory study of socioeconomically disadvantaged patients. *Explore*, 8(3), 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2012.02.005>
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., Hart, J., Rinehart, K. L., Sy, J. T., & Björgvinsson, T. (2015). Do alexithymic individuals avoid their feelings? Experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in a community and a clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 206-216. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.09.006>
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2021). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 17-27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jcbs.2020.11.002>
- Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2005). Spiritual/religious coping scale (SRCOPE Scale): elaboration and construct validation. *Psicologia em Estudo*, 10, 507-516. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300019>

- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.
- Pargament, K. I. (2011). Religion and coping: The current state of knowledge. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 269–288). Oxford University Press.
- Pargament, K. I., & Ano, G. G. (2006). Spiritual resources and struggles in coping with medical illness. *Southern Medical Journal*, 99(10), 1161-1163.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4%3C519::aid-jclp6%3E3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4%3C519::aid-jclp6%3E3.0.co;2-1)
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497-513. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/0021-8294.00073>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>

- Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 319-328. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x>
- Park, C. L., Holt, C. L., Le, D., Christie, J., & Williams, B. R. (2018). Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(4), 318-326. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rel0000124>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760701756946>
- Pereira, A., & Williams, D. I. (2001). Stress and coping in helpers on a student'nightline' service. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(1), 43-47. <https://doi.org/10.1080/09515070110038019>
- Pereira, A., Motta, E. D., Vaz, A. L., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A. C. D., ... & Lopes, P. N. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1(24), 51-59.
- Pereira, R. M. S., Selvati, F. S., Ramos, K. S., Teixeira, L. G. F., & Conceição, M. V. (2020). Experience of university students in Covid-19 pandemic times. *Revista Práxis*, 12(1 Supl), 47-56.

- Pirutinsky, S., Cherniak, A. D., & Rosmarin, D. H. (2020). COVID-19, mental health, and religious coping among American Orthodox Jews. *Journal of Religion and Health*, 59, 2288-2301. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01070-z>
- Poeta, M. S. F. (2018). *Comportamentos de saúde e indicadores de saúde mental em estudantes universitários* (Tese de Doutoramento – Universidade da Beira Interior). ProQuest Dissertations Publishing. <http://hdl.handle.net/10400.6/9895>
- Puchalski, C. M. (2009). Physicians and patients' spirituality: ethical concerns and boundaries in spirituality and health. *AMA Journal of Ethics*, 11(10), 804-815. doi: 10.1001/virtualmentor.2009.11.10.oped1-0910.
- Qiu, J. (2020). Covert coronavirus infections could be seeding new outbreaks. *Nature*. doi: 10.1038/d41586-020-00822-x..
- Quintal, S. F. J. *Estratégias de regulação emocional e a sua relação com a satisfação com a vida* (Tese de Doutoramento – Universidade da Beira Interior). Repositório Digital da Universidade da Beira Interior. <http://hdl.handle.net/10316/85368>
- Ramos, A. C. C. M. (2015). *O papel moderador da personalidade na relação entre regulação emocional e bem-estar: Um estudo comparativo* (Tese de Mestrado – Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra.
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>

- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation?. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(1), 56-72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/jssr.12081>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 in Spain: Early data report. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 550-552. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000943>
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15(1), 27-45. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1961.15.1.27>
- Rosa, C. S., Arronqui, G. V., Lacava, R. M. V. B., Magalhães, S. M. F., & Goldman, R. E. (2012). Qualidade de vida dos graduandos de enfermagem: análise da produção científica. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.3895/S2175-08582012000200004>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Ryff, C.D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 2(4), 195-210. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.4.2.195>
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21, 58-68. <https://psycnet.apa.org/doi/10.5935/1678-4669.20160007>
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.395>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2017). Subjective Wellbeing and Difficulties with Emotion Regulation among Adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.17719/jjsr.2019.3878>
- Somos, A. (2020). *The impact of religious coping and resilience on psychological well-being among international students in Hungary* (Tese de Mestrado - ISCTE). Repositório do ISCTE. <http://hdl.handle.net/10071/21129>

- Sörman, K., Garke, M. Å., Isacson, N. H., Jangard, S., Bjureberg, J., Hellner, C., ... & Jayaram-Lindström, N. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201-217. <https://doi.org/10.1002/jclp.23206>
- Stein, C. H., Hoffmann, E., Bonar, E. E., Leith, J. E., Abraham, K. M., Hamill, A. C., ... & Fogo, W. R. (2013). The United States economic crisis: Young adults' reports of economic pressures, financial and religious coping and psychological well-being. *Journal of Family and Economic Issues*, 34(2), 200-210. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10834-012-9328-x>
- Strelhow, M. R. W. (2013). *Bem-estar pessoal e coping religioso em crianças* (Tese de Mestrado – Universidade Federal do Rio Grande do Sul).
- Szcześniak, M., Kroplewski, Z., & Szałachowski, R. (2020). The mediating effect of coping strategies on religious/spiritual struggles and life satisfaction. *Religions*, 11(4), 195. <https://doi.org/10.3390/rel11040195>
- Taheri-Kharameh, Z. (2016). The relationship between spiritual well-being and stress coping strategies in hemodialysis patients. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 3(4), 24-28.
- Tamir, M., & Gross, J. J. (2011). Beyond pleasure and pain? Emotion regulation and positive psychology. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 89-100. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0006>

- Tang, W. R., & Kao, C. Y. (2017). Psychometric testing of the Spiritual Well-Being Scale—Mandarin version in Taiwanese cancer patients. *Palliative & Supportive Care*, 15(3), 336-347. <https://doi.org/10.1017/s147895151600081x>
- Tarakeshwar, N., & Pargament, K. I. (2001). Religious coping in families of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 16(4), 247-260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/108835760101600408>
- Teixeira, A., Cunha, M. A. D., Esteves, A., & Panyik, E. (Eds.) (2012). Identidades religiosas em Portugal: representações, valores e práticas - Regiões autónomas. Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/34932>
- Telo, C. I. F. (2012). *Relações entre a regulação emocional, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o bem-estar/distress psicológicos e a sintomatologia* (Tese de Mestrado - Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/25628>
- Thuné-Boyle, I. C. V., Stygall, J., Keshtgar, M. R. S., Davidson, T. I., & Newman, S. P. (2011). Religious coping strategies in patients diagnosed with breast cancer in the UK. *Psycho-oncology*, 20(7), 771-782. <https://doi.org/10.1002/pon.1784>
- Thune-Boyle, I. C., Stygall, J. A., Keshtgar, M. R., & Newman, S. P. (2006). Do religious/spiritual coping strategies affect illness adjustment in patients with cancer? A systematic review of the literature. *Social Science & Medicine*, 63(1), 151-164. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.055>

- Thuillard, S., & Dan-Glauser, E. S. (2020). The simultaneous use of Emotional suppression and Situation selection to regulate emotions incrementally favors physiological responses. *BMC Psychology*, 8, 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00495-1>
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 411. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.2.411>
- Tomás, C., & Rosa, P. J. (2021). Validation of a Scale of Religious and Spiritual Coping (RCOPE) for the Portuguese Population. *Journal of Religion and Health*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01248-z>
- Trankle, T. M. (2006). Psychological well-being, religious coping, and religiosity in college students. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 1(5), 53-6.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Vale, A. P. M. (2021). *Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: um estudo descritivo-exploratório* (Tese de Licenciatura – Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa). <http://hdl.handle.net/10284/10474>
- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college

- sample. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 27-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.npbr.2020.09.001>
- Vance, D. E., Brennan, M., Enah, C., Smith, G. L., & Kaur, J. (2011). Religion, spirituality, and older adults with HIV: Critical personal and social resources for an aging epidemic. *Clinical Interventions in Aging*, 101-109. <https://doi.org/10.2147/cia.s16349>
- Veit, C. M., & de Castro, E. K. (2013). Coping religioso/espiritual em mulheres com câncer de mama. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 65(3), 421-435.
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, 643-650. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>
- Veríssimo, R. (2011). *Alexitimia: Da regulação afectiva na saúde e na doença*. Lisboa, Portugal: Sítio do Livro. <https://hdl.handle.net/10216/60817>
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., & Tamir, M. (2019). Always look on the bright side of life: Religiosity, emotion regulation and well-being in a Jewish and Christian sample. *Journal of Happiness Studies*, 20, 427-447. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9956-9>
- Vishkin, A., Bigman, Y. E., Porat, R., Solak, N., Halperin, E., & Tamir, M. (2016). God rest our hearts: Religiosity and cognitive reappraisal. *Emotion*, 16(2), 252. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000108>

- Vitorino, L. M., Lucchetti, G., Leão, F. C., Vallada, H., & Peres, M. F. P. (2018). The association between spirituality and religiousness and mental health. *Scientific Reports*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35380-w>
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Webb, T. L., Schweiger Gallo, I., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23(1), 143-186. <http://dx.doi.org/10.1080/10463283.2012.718134>
- Weiss, N. H., Darosh, A. G., Contractor, A. A., Schick, M. M., & Dixon-Gordon, K. L. (2019). Confirmatory validation of the factor structure and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale-positive. *Journal of Clinical Psychology*, 75(7), 1267-1287. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/jclp.22768>
- Wnuk, M. (2009). The role of mediating variables in relationship between spirituality and psychological wellbeing among Alcoholics Anonymous. In B. Danieluk & K. Stasiuk (Eds.), *Miting with Social Psychology* (pp. 70–77). Lublin: UMSC Press.
- Wnuk M. (2010). An empirical test of the mediating role of variables between religiosity and psychological wellbeing among Alcoholics Anonymous. *Alcoholism and Drug Addiction* 23.
- Wnuk, M., & Marcinkowski, J. T. (2014). Do existential variables mediate between religious-spiritual facets of functionality and psychological wellbeing. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 56–67. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9597-6>

- Yigit, A., & Ragip, A. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology, 2014*.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology, 38*, 1503-1511. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013661>
- Zanon, C. (2017). Felicidade e indicadores de psicopatologia em brasileiros. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment, 16*(4), 452-457.
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia, 37*. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21–42). The Guilford Press.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality, 67*(6), 889-919. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-6494.00077>

ANEXOS

Anexo A – Questionário De Dados Sociodemográficos

Questionário Sociodemográfico

Idade: ___ anos.

Sexo: Masculino ___ Feminino ___

Estado civil:

___ solteiro,

___ casado,

___ união de facto,

___ outro

Actualmente, tem uma relação estável?

Não

Sim, há _____ anos e _____ meses (por favor, indique um número)

Tem filhos?

Sim, tenho _____ filho (s).

Não

Grau que frequenta: Licenciatura ___ Mestrado ___

Ano que frequenta: _____

Horário: Predominantemente Manhãs _____ Predominantemente Tardes ___

Curso que frequenta: _____

Já exerceu ou exerce algum trabalho remunerado? (por favor, assinale apenas uma das alíneas)

Sim exerce, com cerca de ___ horas semanais (por favor, indique um número.)

Sim exerci no passado, com cerca de ___ horas semanais (por favor, indique um número.)

Não, nunca exerci um trabalho remunerado, nem em part-time.

Vive com: _____

É estudante deslocado? (ou seja, deixou a casa dos seus pais/familiares para vir estudar

Sim há quanto tempo: _____

Não

Religião: _____

Anexo B – Consentimento Informado Para Recolha De Dados Online



PARA RECOLHA ONLINE

Título: “Coping religioso/espiritual, Regulação Emocional, Bem-Estar Psicológico e Satisfação com a Vida em Estudantes Universitários”

Este questionário destina-se a estudantes universitários, com idade igual ou superior a 18 anos. Toda a informação fornecida será mantida anónima e confidencial.

Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, em apresentações ou publicações de carácter científico, preservando sempre o anonimato dos participantes.

A participação neste questionário é voluntária. Em qualquer momento pode desistir da sua participação e solicitar junto do investigador que a informação por si fornecida seja removida e eliminada deste estudo.

Este projeto teve a aprovação da Comissão de Ética do CIP - Centro de Investigação da Universidade Autónoma de Lisboa.

Equipa de investigação: Professora Doutora Tânia Brandão (tbrandao@autonoma.pt).

Lídia Graça (30001735@students.ual.pt)

Secção A: Consentimento Informado

Declaro que tenho mais de 18 anos e aceito participar neste estudo de investigação.

Compreendo a natureza e o objetivo do estudo. Sei que posso suspender o preenchimento deste questionário online a qualquer momento e que os meus dados são anónimos, confidenciais e serão usados apenas para fins de investigação científica.

Pretendo prosseguir e participar neste estudo

Sim

Não – terminar questionário

INSTRUMENTOS

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICOS

No fim do questionário:

Obrigada pela sua participação!!

Se tiver interesse em tomar conhecimento dos resultados deste estudo poderá contactar os investigadores através dos emails: tbrandao@autonoma.pt ou 30001735@students.ual.pt

No final do projeto, ser-lhe-á enviada uma sùmula dos principais resultados obtidos.