



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Joana Alexandra Pereira Gonçalves

**PERCEÇÃO DE FORÇAS FAMILIARES POR  
ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR  
IMPACTO DA RESILIÊNCIA INDIVIDUAL,  
VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS, FAMILIARES E  
RESPOSTAS AO CONFINAMENTO  
(COVID-19)**

Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar orientada pela Professora Doutora Maria Madalena de Carvalho e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade de Coimbra

# PERCEÇÃO DE FORÇAS FAMILIARES POR ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

## Impacto Da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares E Respostas Ao Confinamento (COVID-19)

Joana Alexandra Pereira Gonçalves

Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar orientada pela Professora Doutora Maria Madalena de Carvalho e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



## Agradecimentos

---

“Só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos.”

(Antoine de Saint-Exupéry, s.d.)

No decorrer da minha viagem, existiram pessoas que, de algum modo e nalgum momento, contribuíram para embelezar a minha essência e o modo como me entrego à riqueza do desconhecido. O agradecimento deveria fazer parte da nossa bagagem emocional pois, em cada trilho percorrido, existe sempre alguém que, inevitavelmente, para esse processo contribuiu.

À Professora Doutora Madalena de Carvalho, por quem nutro uma profunda admiração, pela leveza da sua sabedoria e pelo seu olhar ternurento. Com o culminar da presente viagem, resta a certeza de um caminho co-construído, enriquecido pela proteção transmitida que, rapidamente, passei a admirar e a ansiar conquistar.

Ao Professor Doutor Bruno de Sousa e à Doutora Ana Barreto pela disponibilidade, atenção e carinho no momento de explorar um caminho tantas vezes sinuoso e tenebroso, pelo universo do (des)conhecido.

À minha prezada família, e em especial aos meus pais e ao meu irmão, companheiros seguros de viagem com quem partilho e (re)descubro memórias. É na sua companhia reconfortante que procuro sonhar, e também nela, que almejo alcançar a estrutura e o suporte que da família emerge. A ela, agradeço por me ser permitido ambicionar por uma narrativa recheada de descobertas e conquistas.

Ao meu querido Jorge, cuja ternura e confiança me permitem explorar e aventurar com firmeza por percursos inalcançáveis, rumo a uma caminhada conjunta. Por disponibilizar o abraço ao qual sei poder procurar o aconchego no final de cada viagem trilhada. Aos (nossos) sonhos concebidos e planeados.

A todos/as os/as estudantes do ensino superior que gentilmente participaram na mencionada investigação e que, de certo modo, comigo partilharam períodos de maior ambiguidade e incerteza referentes ao impacto da presente realidade mundial, nas suas semelhanças e diferenças, partindo de uma multiplicidade de visões.

À minha companheira nesta reta final, Catarina Loureiro, cuja amizade, conforto e estabilidade me permitiram aventurar com segurança por terrenos desconhecidos. Juntas, “mergulhámos” em busca de novos conhecimentos e de novos desafios.

Às pessoas com as quais Coimbra me proporcionou privar, pela inigualável certeza que se assumiram como um porto seguro para onde regressava e como uma bússola para me nortear.

*Muito obrigada (de coração)!*

## Resumo

---

A pandemia COVID-19 e o confinamento que esta impôs parece ter transposto consequências ao nível da saúde mental numa etapa desenvolvimental revestida de riqueza e intimidade – a adulez emergente (Afonso, 2020). Assim, a presente investigação debruça-se no reconhecimento do impacto de determinadas variáveis sociodemográficas (e.g., idade do/a estudante do ensino superior), variáveis familiares (e.g., número de elementos do agregado familiar), e variáveis respostas ao confinamento (e.g., gestão de conflitos familiares) nas forças familiares, procurando também analisar o papel mediador da resiliência individual na relação entre a variável (não) regresso a casa durante o confinamento (março-maio de 2020), e a perceção de forças familiares. Participaram no estudo 156 estudantes do ensino superior, em Portugal, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos ( $M = 22.38$ ,  $DP = 2.77$ ). Foi aplicado um Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares, o Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento, a Escala de Resiliência de Connor-Davidson, e o Questionário de Forças Familiares.

Os resultados apontaram que a resiliência individual não foi um mediador estatisticamente significativo da relação entre a variável (não) regresso a casa, e a perceção de forças familiares. Deste modo, pretende-se promover um olhar mais atento e focalizado nas forças familiares, considerando a influência de algumas características sociodemográficas e familiares, bem como da resiliência individual, na promoção e desenvolvimento de um sentimento de unicidade familiar.

Palavras-chave: pandemia COVID-19, estudantes do ensino superior, confinamento, resiliência individual, forças familiares

## Abstract

---

*The COVID-19 pandemic and the lockdown it imposed seem to have transposed consequences in terms of mental health into a developmental stage covered in richness and intimacy - emerging adulthood (Afonso, 2020). Thus, the present investigation focuses on recognizing the impact of certain sociodemographic variables (for example, the age of the higher education student), family variables (for example, number of elements in the household), and response variables to lockdown (for example, management of family conflicts) in family strengths, also seeking to analyze the mediating role of individual resilience in the relationship between the variable (no) returning home during lockdown (March-May 2020), and the perception of family strengths.*

*156 higher education students in Portugal, aged between 18 and 38 years old ( $M = 22.38$ ,  $SD = 2.77$ ) participated in the study. A Sociodemographic Questionnaire of Family and Complementary Data, the Questionnaire on the Impact of the Return to the Home of the Family of Origin in the Lockdown Period, the Connor-Davidson Resilience Scale, and the Questionnaire on Family Strengths were applied.*

*The results showed that individual resilience was not a statistically significant mediator of the relationship between the variable (no) returning home and the perception of family strengths. Thus, it is intended to promote a more attentive and focused look on family strengths, considering the influence of some sociodemographic and family characteristics, as well as individual resilience, in promoting and developing a feeling of family unity.*

*Key Words: COVID-19 pandemic, higher education students, lockdown, individual resilience, family strengths*

# Índice

---

Introdução .....	9
I. ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL.....	11
1. O Contexto de Pandemia – <i>Olhar a Atipicidade</i> .....	11
1.1 Impacto do Distanciamento Social Ampliado – <i>Vislumbrar a Solidão</i> .....	12
1.1.1 A Repercussão do Retorno a Casa da Família de Origem – <i>(Re)visitar o</i> <i>Ninho Vazio</i> .....	13
1.2 Implicação no Bem-Estar Subjetivo - <i>Sonhos Adiados</i> .....	14
2. Resiliência do Estudante do Ensino Superior – <i>O Confronto</i> .....	15
2.1 Vivências de <i>Stress Académico – Era Digital</i> .....	16
3. Forças Familiares. A Estrutura de Resiliência Familiar – <i>Contemplar o</i> <i>Contexto Familiar</i> .....	17
3.1 Crise Familiar – <i>Necessidade de Mudança</i> .....	19
II. OBJETIVOS.....	21
III. METODOLOGIA .....	23
3.1 Caracterização da Amostra.....	23
3.2 Instrumentos .....	25
3.2.1 Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares .....	26
3.2.2 Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento.....	26
3.2.3 Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC).....	26
3.2.4 Questionário de Forças Familiares (QFF) .....	29
3.3 Procedimentos de Investigação .....	30
3.4 Procedimentos Estatísticos.....	31
IV. RESULTADOS.....	34
4.1 Análise Descritiva das Variáveis em Estudo .....	34
4.2 Resultados da Análise Inferencial .....	34



V. DISCUSSÃO .....	39
5.1 Implicações, Limitações do Estudo e Sugestões de Estudos Futuros .....	45
VI. CONCLUSÃO .....	48
Bibliografia .....	50
Anexos.....	59
Anexo A: Protocolo de Investigação .....	60
Anexo B: Modelos de Mediação Simples .....	77

## Introdução

---

“A ciência traz ao homem a incerteza de uma certeza.”

(Adan Fernandes da Silva, s.d.)

Quem idealiza o percurso pelo trajeto do ensino superior, depressa perspetiva e anseia que o presente trilho não rime com um período de distanciamento social ampliado (março-maio de 2020) ou, até mesmo, com máscaras que escondam a expressão de uma angústia manifesta. Assim, quando se vislumbra o impacto psicológico da COVID-19 (Jung & Jun, 2020), não poderemos descurar os sintomas que, inevitavelmente, parecem transcender ao mais comum dos olhares, nomeadamente, depressão, ansiedade, *stress* (Wang et al., 2020), confusão e raiva (Brooks et al., 2020; Shojaei & Masoumi, 2020). Numa possível reintegração dos/as estudantes do ensino superior no seio parental, a revisão da literatura indica, de um modo geral, que a própria resiliência familiar potencia aos elementos do sistema familiar, responder positivamente perante as adversidades manifestas (Anaut, 2005).

O presente estudo parte da necessidade sentida em adotar uma perspetiva positiva sobre o funcionamento do sistema familiar e dos seus membros, espelhando as implicações intimamente focalizadas com a capacidade do/a estudante do ensino superior em colmatar uma miríade de desafios, nunca antes experienciados e combatidos por gerações. De forma mais detalhada, pretende averiguar se variáveis sociodemográficas, a variável familiar, e variáveis respostas ao confinamento, como variáveis de controlo, influenciam a perceção de forças familiares; perceber se a variável (não) regresso a casa influencia a perceção de resiliência individual, e contribui para a existência de diferenças significativas entre os seus fatores constituintes; verificar se a resiliência individual e os seus fatores, exercem um impacto significativo na perceção de forças familiares, e investigar a influência da variável (não) regresso a casa, como variável independente, nas forças familiares, tendo em conta o papel mediador da resiliência individual e dos seus respetivos fatores.

Ainda que seja esperado que se verifique a influência de algumas variáveis sociodemográficas, familiares e respostas ao confinamento, nas forças familiares, denotando a ideologia defendida por inúmeros autores (Altena et al., 2020; Behar-Zusman et al., 2020), na verdade, o carácter exploratório do supramencionado estudo, na população portuguesa, pretende conferir uma nova

moldura perante aquela que foi a imensidão de desafios que brotaram na presença de um cenário vasto de incertezas. Com o presente estudo pretende-se, assim, debruçar sobre aquela que fora a vivência do período de distanciamento social ampliado em Portugal, pelos/as estudantes do ensino superior, e todas as repercussões que a mencionada crise comportou, sem nunca descurar o contributo, que se espera estabelecer, para o desenvolvimento de estudos futuros que possam despoletar a riqueza de um conhecimento focalizado no valor das visões múltiplas.

# I. ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

---

## I. O Contexto de Pandemia – *Olhar a Atipicidade*

“A ambiguidade é a teia da vida e, como tal não pode ser eliminada.”

(Martins, 2014, p. 19)

De acordo com Germani et al. (2020), a pandemia COVID-19 viria a ser considerada de cariz global, a 11 de março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde. A pandemia COVID-19 parece ter obscurecido o futuro de incerteza e imprevisibilidade, confrontando os indivíduos não apenas com um problema imediato de saúde mas, também, com um inevitável impacto na gestão das próprias relações sociais e familiares (Alarcão & Sotero, 2020). Tal como salientado por Gonzalez et al. (2020), o mundo viu-se submerso por uma meta comum com o desígnio de conter a propagação de uma doença altamente contagiosa, com recurso a distanciamento social/físico, e a um bloqueio do ensino presencial. Por conseguinte, reconhece-se que os jovens adultos, como principal alvo de enfoque na presente investigação, se assumem como potenciais agentes de mudança (Checkoway & Gutiérrez, 2006) e o eventual recurso para uma fonte de mudança (Zeldin et al., 2007).

Deste modo, e considerando o período de pandemia que assolou o mundo, o mesmo poderá ser encarado como uma arma disposta a disparar nas inseguranças e fragilidades de cada indivíduo (Jetten et al., 2020). O gatilho poderá ser sentido, assim, como o período de distanciamento social ampliado (i.e., confinamento) que, acima de tudo, se afigurou como um poderoso precursor na manutenção e evolução de doenças mentais (Jetten et al., 2020) e de desafios sociais e emocionais únicos (Chenneville & Schwartz-Mette, 2020). Encarando a vivência de ambiguidade quanto à ausência de uma clareza sobre o diagnóstico, e relativamente à gravidade do vírus, sintomas como a ansiedade, depressão e conflito poderão interferir naquele que é o processo de adaptação expectável (Boss, 1999, citado em Walsh, 2020). Segundo Behar-Zusman et al. (2020, p. 1045), “embora existam comportamentos que podem reduzir o risco de infeção, muitos aspectos da pandemia estão além do controlo dos indivíduos”, o que poderá originar uma vivência do momento percecionado como *stressante*. De igual modo, e de acordo com Behar-Zusman et al. (2020), o contexto pandémico deixará uma marca inesquecível, ao longo dos anos.

Portanto, é de salientar a preponderância de repensar, de forma contínua, a mencionada crise, considerando a sua natureza global, e ainda, a urgência de uma resposta igualmente concebida a

nível global (Behar-Zusman et al., 2020). Conforme Sánchez-Teruel et al. (2020), as idiosincrasias intimamente relacionadas com o contexto de pandemia COVID-19, poderão potenciar que a mesma seja perspetivada como um dos principais marcos que se podem tornar centrais para a vivência do próprio indivíduo, ou seja, as ruminções, as preocupações desnecessárias e as tentativas de evitar marcos com o mesmo impacto, de cariz multidimensional, poderão ser as principais lentes a que o indivíduo irá recorrer quanto à incerteza do seu futuro.

Logo, e assumindo que a COVID-19 exerce um papel impactante nos mais variados aspetos de vida acima mencionados, é de salientar que a mesma provoca nos indivíduos, ainda, um aumento das preocupações relacionadas com a própria saúde, bem como com a de entes queridos, um sentimento de interrupção no estilo de vida, uma vivência de isolamento social, e de solidão (Cacioppo et al., 2010). Portanto, e segundo Reger et al. (2020) , as referidas condições aparentam culminar numa tempestade perfeita, induzindo sofrimento emocional.

Ponderando que a pandemia COVID-19 possa ser afigurada como uma tempestade, os sujeitos alvo parecem sentir-se desamparados e à deriva, onde a perda de liberdade com o período de distanciamento social ampliado parece configurar aquelas que são as correntes numa tempestade, que aparentam empurrar os indivíduos para uma imensidão de descontrolo (Walsh, 2020). Tomando em consideração uma leitura psicológica, a vivência de um contexto pandémico, por si só, já se reveste por uma panóplia de eventos de vida associados a períodos pautados por ambiguidade, incerteza e perda de controlo, que são desencadeadores de *stress* e angústia emocional, incluindo raiva e sintomas de internalização, como ansiedade e depressão (Ensel & Lin, 1991).

## **I.1 Impacto do Distanciamento Social Ampliado – *Vislumbrar a Solidão***

Com o decretar, pelo Governo português, do período de distanciamento social ampliado houve uma clara necessidade de se redefinirem estratégias levando à adoção de medidas intensivas para prevenir e proteger os/as estudantes do ensino superior (Sahu, 2020), em Portugal. Embora o período de distanciamento social ampliado, em Portugal, tenha sido sentido como uma medida necessária para o controlo da propagação do vírus, existem inúmeras preocupações de que tal diligência tenha aumentado os sentimentos de solidão, particularmente, em grupos vulneráveis (Luchetti et al., 2020).

Numa perspetiva de estudar a evolução da pandemia COVID-19, não se pode ponderar sobre o impacto do distanciamento social ampliado sem abordar a sua influência na qualidade de vida e longevidade (Jetten et al., 2020) daqueles que vivenciaram uma miríade de emoções e sentimentos na primeira pessoa. Contextualizando aquelas que foram as medidas de distanciamento social ampliado, implementadas em todo o mundo, pode-se considerar que as

mesmas acabaram por exacerbar as vulnerabilidades pessoais e coletivas enquanto limitaram, também, as opções de suporte social e familiar percebidas (van Gelder et al., 2020).

Assim sendo, o desafio que se coloca debruça-se, essencialmente, com a questão de não existir uma fórmula que potencie clarear o modo ajustado para conseguir lidar com as adversidades que vão sendo colocadas diariamente (Polizzi et al., 2020). Inevitavelmente, o isolamento despoletou desafios marcantes perante a necessidade de manter uma postura resiliente face às crises vivenciadas (Polizzi et al., 2020). Segundo Altena et al. (2020), e ressaltando aquele que foi o contexto global do período de distanciamento social ampliado, a maioria dos indivíduos poderá ter-se sentido exposta “a uma situação *stressante* sem precedentes de duração desconhecida” (p. 1). Ainda, e reconhecendo que existem estudantes do ensino superior que não retornaram a casa da sua família de origem, o contexto do período de distanciamento social ampliado, vivenciado por parte dos mesmos, poderá ter induzido ou agravado o sentimento de solidão (Altena et al., 2020).

### 1.1.1 A Repercussão do Retorno a Casa da Família de Origem – (Re)visitar o Ninho Vazio

Perante um conjunto de sentimentos de perda associados ao período de distanciamento social ampliado (Walsh, 2020), torna-se preponderante refletir sobre aquele que foi o efeito sentido pelos/as estudantes do ensino superior, no eventual regresso a casa da sua família de origem, no decorrer da presente fase “família com filhos adultos” (Relvas, 2000). Por isso, as inúmeras perdas vivenciadas, no decorrer do contexto de pandemia, necessitam de ser entendidas tomando em consideração uma visão sistémica do seu impacto, uma vez que o próprio contexto de crise persistente exerce, de modo inevitável, um impacto em todo o sistema familiar (Walsh, 2003). Segundo Walsh e McGoldrick (2013), “o risco e a resiliência na adaptação são vistos à luz de influências múltiplas e recursivas que envolvem o indivíduo, a família, a comunidade, um sistema social mais amplo e variáveis culturais” (p. 21). Para além do aumento das preocupações com a qualidade a nível educacional evidencia-se um aumento de inquietações associadas ao bem-estar da família de origem, sobretudo, em caso de retorno a casa devido ao período de encerramento das instituições (Zhai & Du, 2020) de ensino superior. Estas influências deverão, assim, ser analisadas à luz de diversas lentes, nomeadamente, “riscos situacionais, forças sistémicas/estruturais maiores e/ou dinâmicas familiares complexas” (Walsh, 2020, p. 901).

Na mencionada fase de desenvolvimento familiar evidencia-se, nomeadamente, uma exigência sentida por parte do sistema familiar para que, possam preparar a saída do/a filho/a de casa (Shanahan et al., 2020). Por conseguinte, as mudanças e crises associadas à presente fase do ciclo vital que assumem um carácter de normatividade parecem, contudo, ser agravadas por *stressores* e sentimentos de interrupção relacionados com a pandemia COVID-19 (Shanahan et al., 2020). Portanto, vislumbrando aquele que se esperaria ser um processo de transição com a entrada do/a

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

jovem adulto/a no ensino superior, o mesmo configurou-se revertido, o que acabou por gerar uma miríade de múltiplas crises (Lebow, 2020).

De acordo com Usher et al. (2020), o isolamento social exigiu que os elementos do sistema familiar permanecessem em casa, “resultando em contacto intenso e contínuo, bem como no esgotamento das redes de apoio existentes” (p. 549). O sistema familiar viu-se, obrigado a enfrentar a exigência de ter elementos, em idade académica, em casa, e/ou a se defrontar com o impacto negativo do isolamento social (Chenneville & Schwartz-Mette, 2020). Portanto, esta exigência sentida por parte do sistema familiar pode ter potencializado a promoção, manutenção ou desenvolvimento de conflitos (Behar-Zusman et al., 2020). Por sua vez, este contexto poderá também ter propiciado que os elementos do sistema familiar se olhassem, uma vez que os diversos desafios sentidos por diferentes elementos poderão ter possibilitado a promoção da coesão entre os mesmos (Behar-Zusman et al., 2020).

## **I.2 Implicação no Bem-Estar Subjetivo - *Sonhos Adiados***

Ressalvando que a procura por uma carreira profissional, a busca por uma vida independente, sobretudo, a nível financeiro, e também, o desejo de constituir família se assumem como os principais sonhos de vida idealizados pelos jovens adultos (Walsh, 2020), com o contexto de pandemia os mesmos parecem ter sido colocados em segundo plano. No âmbito de todas as emoções sentidas, encontra-se uma das emoções humanas mais básicas e primordiais a ser ressalvada – o medo (Polizzi et al., 2020). No que concerne ao contexto de pandemia da COVID-19, o medo está diretamente relacionado a “sentimentos de impotência e à perda de um sentido fundamental de proteção, segurança, estabilidade financeira e capacidade de prever um futuro melhor” (Polizzi et al., 2020, p. 59).

Atendendo a uma perspetiva biopsicossocial do impacto da pandemia COVID-19 é possível salientar-se aquelas que foram as repercussões na manutenção de uma vida social ativa, na conservação de rotinas diárias, e na saúde física e mental (Branquinho et al., 2020). Além disso, e refletindo sobre as principais mudanças sentidas, Altena et al. (2020) ressalvam que a maioria dos indivíduos vivenciou uma panóplia de alterações ao nível das suas rotinas, da convivência com as suas incertezas, do contacto com as inseguranças sentidas em relação à saúde física e mental, e ainda, com as suas preocupações quanto à ambiguidade do contexto pandémico, no que concerne à sua duração.

Tal como afirma Walsh (2020), “a vida como a conhecemos descarrilou” (p. 901), o que ressalva que aquela que foi a narrativa de vida construída até então parece ter descarrilado daqueles que eram os propósitos de vida projetados. Assim, denota-se que o caminho que idilicamente seria preenchido por inúmeras metas parece, no entanto, encontrar-se obscurecido pelas inseguranças diante daquela que é a representação de um futuro incerto (Walsh, 2020). Esta insegurança parece toldar aquela que é a formação do pensamento, e também, do processo de tomada de decisão (Walsh, 2020). Concebendo que a idade adulta emergente se distingue, normativamente,

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

por períodos de instabilidade e de constantes mudanças no *self*, na identidade, e nas relações interpessoais, esta etapa acaba por já ser representada por uma sucessão de crises que podem contribuir de forma significativa, para o impacto no bem-estar subjetivo (Arnett, 2000).

Logo, e considerando os períodos de ameaça, incerteza e imprevisibilidade que assolaram as narrativas dos/as estudantes do ensino superior, perante a vivência de uma fase de distanciamento social ampliado, bem como as diferentes tarefas desenvolvimentais esperadas no decorrer da presente fase de desenvolvimento familiar, assume-se natural conceber-se uma ameaça na saúde física e mental dos mesmos, especialmente, no que concerne aos níveis de ansiedade e de *stress* manifestos (Cao et al., 2020). Denotando que o sentimento de certeza, segurança e estabilidade em relação ao presente e futuro são nodais, durante aquela que é a fase da idade adulta emergente, com a pandemia COVID-19, e a consequente alteração dos hábitos e rotinas, a promoção da autonomia e da auto-organização parece ter sido interrompida (Germani et al., 2020).

Conforme Shanahan et al. (2020), a manutenção de uma rotina diária e de uma perspectiva de reenquadramento positiva em relação à experiência do período de distanciamento social ampliado, foram consideradas como nodais a uma melhoria do bem-estar dos jovens adultos durante esse intervalo temporal. Apesar da panóplia de aspetos em que o período de distanciamento social ampliado viria a impactar, o mesmo pode ter levado alguns jovens adultos a repensar sobre a possibilidade de fazerem “um balanço das suas vidas e melhorar o seu bem-estar a longo prazo” (Shanahan et al., 2020, p. 8).

## 2. Resiliência do Estudante do Ensino Superior – O Confronto

“Um vencedor é um sonhador que nunca desiste.”

(Nelson Mandela, s.d.)

Por forma a potenciar a reconstrução daquele que é o sentido de vida, e com o intuito de reintegrar as experiências vivenciadas como *stressantes* (Ye et al., 2020), o impacto do distanciamento social ampliado terá de ser entendido à luz das principais estratégias de enfrentamento adaptativas. Nesse sentido, segundo Ye et al. (2020), a resiliência é entendida como um dos principais mediadores naquele que é o processo de (re)narração das experiências traumáticas vivenciadas. Para os mesmos autores (2020), entre os principais fatores que contribuem para a manutenção do estado de saúde mental dos/as estudantes do ensino superior, perante as adversidades surgidas com a evolução do contexto pandémico, destaca-se o papel da

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)



resiliência individual, como um potencial antídoto para lidar com a pandemia COVID-19. Entenda-se por resiliência a capacidade de gestão quotidiana das relações sociais, com recurso à preservação de uma atitude positiva realista, à manutenção do sentimento de esperança, e ao enfrentar das múltiplas vivências experienciadas (Ye et al., 2020). Segundo Almeida (2016), esta competência potencia a manutenção de um funcionamento físico e psicológico adequado, perante um processo dinâmico e multidimensional que estimula uma clara adaptação do indivíduo a vivências de *stress*, mudança e adversidade.

Portanto, espera-se que a resiliência atue como um dos fatores de proteção (Ye et al., 2020) em momentos de crise, nomeadamente, no que às circunstâncias adversas, direcionadas para o contexto de pandemia COVID-19, dizem respeito. No que concerne àquela que é a visão dos/as estudantes do ensino superior, Rahat e İlhan (2016) denotam que construtos como a resiliência se afiguram como nodais na adaptação aos desafios experienciados durante a vivência no contexto do ensino superior. O foco na resiliência é da maior importância porque destaca a capacidade de o ser humano se reconstruir ao longo da sua narrativa de vida, e na verdade, de se renovar a cada nova experiência (Silva et al., 2003).

## 2.1 Vivências de *Stress* Académico – *Era Digital*

Embora o impacto da pandemia COVID-19 na educação e saúde mental, em estudantes do ensino superior, ainda aparente encontrar-se obscurecido, espera-se que seja muito considerável (Sahu, 2020). Tal como salientado por Goyal (2020, citado em Kapasia et al., 2020), “cerca de 600 milhões de alunos em idade escolar são afetados em todo o mundo devido ao fecho de instituições de ensino” (p. 1). Denotando aquele que foi o contexto de encerramento das instituições de ensino superior em Portugal, devido ao surto da pandemia COVID-19, pode-se considerar que esse acontecimento exerceu um impacto sem precedentes na educação (Kapasia et al., 2020).

Conforme Strielkowski (2020), a eclosão da COVID-19 resultou numa revolução pelo universo do digital, tornando-se nodal ressaltar que o objetivo principal da aprendizagem *online* não se prende com a recriação de um ambiente educacional estável mas, pelo contrário, com a tentativa de resposta imediata perante um contexto de emergência/crise (Rahiem, 2020). Segundo descreveu Millman (2020, citado em Rahiem, 2020), o presente contexto de ensino/aprendizagem poder-se-á caracterizar como sendo uma tipologia de “pedagogia pandémica” (p. 4).

Quando se considera o nível de educação, denotando o contexto de aprendizagem *online*, afigura-se pertinente ressaltar a influência de inúmeros fatores que podem potenciar o sucesso/fracasso no percurso académico, do/a estudante do ensino superior (Moawad, 2020). De acordo com Moawad (2020), “o maior *stressor* que afeta os alunos é a incerteza que sentem em relação aos exames, ao final do semestre e à sua avaliação” (p. 105). Deste modo, e como salientam Peters et

al. (2017), o *stress* poderá afetar não só a saúde física como, também, a saúde mental. Ser estudante do ensino superior, por si só, também parece afigurar-se como um fator agravante, sendo que os níveis de ansiedade e depressão perspectivados nesta população, para além de elevados, assumem-se como superiores aos encontrados na população geral (Adlaf et al., 2001; Ibrahim et al., 2013). Até mesmo quando se vislumbra o impacto da saúde mental nos jovens adultos, parece existir uma maior prevalência e gravidade de perturbações de saúde mental nos jovens estudantes do ensino superior, comparativamente com os jovens adultos já inseridos no mercado de trabalho (Adlaf et al., 2001).

As exigências sentidas em virtude do aumento da carga de trabalho requerida, acrescendo aos problemas de ligação à *internet*, que por vezes parecem surgir, acabam por representar *stressores* que aumentam o risco de desenvolvimento de sintomatologia depressiva (Moawad, 2020). Em consequência, e segundo Barker et al. (2018), os sintomas depressivos estão a aumentar, fundamentalmente durante a vivência de momentos de avaliação. Deste modo, e considerando a elevada prevalência de perturbações emocionais em estudantes do ensino superior, espera-se que a atual situação de pandemia possa causar um notável impacto na vida destes discentes (Auerbach et al., 2016). Para além das múltiplas vivências desafiantes associadas ao ensino *online* verificaram-se, contudo, testemunhos de eficiência de aprendizagem e desempenho na adoção de estratégias de aprendizagem adequadas (Gonzalez et al., 2020).

### 3. Forças Familiares. A Estrutura de Resiliência Familiar – *Contemplar o Contexto Familiar*

“[Para algumas famílias] situações tão graves não se tornam o núcleo da narrativa, mas a alavanca propulsora que move a família e os indivíduos em direção a elaborações e metamorfoses.”

(Gomes, 2013, p. 91)

De acordo com Arnett (2000), o sistema familiar vivencia uma imensidade de tarefas esperadas na presente fase de desenvolvimento familiar - família com filhos adultos (Relvas, 2000) - que, por si só, já abarca períodos *stressantes* de vida (Duffy et al., 2019), tornando-se nodal perspetivar a presente etapa do ciclo de vida familiar como necessária para o entendimento da resiliência (Walsh, 2006). Este olhar focalizado nas forças, que tem vindo a ser realçado com o evoluir do tempo, foi acompanhado pela ênfase na resiliência (Hawley & De Haan, 1996), que se

salienta entre os fenómenos indicativos de vida saudável, por se encontrar intimamente relacionada com processos que explicam a superação de adversidades (Yunes, 2003).

A literatura sobre resiliência ao nível individual e ao nível familiar parece convergir em diversos pontos (De Haan et al., 2002). As definições de ambas as lentes de análise enunciam que a resiliência se desenvolve em resposta ao *stress* (De Haan et al., 2002). Tal como a resiliência individual, a resiliência familiar concebe-se sob interações complexas entre os fatores de risco e de proteção, operando a nível individual, familiar e comunitário, e desenvolvendo-se através da aplicação bem-sucedida dos fatores de proteção por forma a colmatar as situações adversas e emergir delas mais forte (Benzies & Mychasiuk, 2009). No entanto, enquanto a literatura sobre resiliência individual ressalva os fatores de risco e os fatores de proteção, a pesquisa bibliográfica sobre resiliência familiar enfatiza, de modo prioritário, os fatores de proteção, por se assumirem como mais poderosos relativamente aos fatores de risco (Benard, 2006; Hawley & De Haan, 1996).

De acordo com Walsh (2020, p. 904), concebe-se a resiliência familiar como a “capacidade no funcionamento familiar para resistir e recuperar da adversidade” pressupondo, assim, uma adaptação positiva. As famílias vislumbradas como resilientes são aquelas que, perante situações de adversidade, demonstram flexibilidade na capacidade de adaptação com resultados favoráveis para o seu desenvolvimento (Hawley & De Haan, 1996). Deste modo, afigura-se importante que os recursos familiares possam ser concebidos à luz de três categorias principais (Walsh, 2005, citado em Silva et al., 2020): sistema de crenças familiares (e.g., criação de significado, esperança e espiritualidade), processos organizacionais (e.g., adaptabilidade, conexão e acesso a recursos sociais e económicos), e comunicação e resolução de problemas (Walsh, 2006). Embora estes processos abrangentes que influenciam o bem-estar familiar possam ver-se interrompidos ou alterados em muitas famílias, no decorrer do contexto de pandemia, os mesmos também poderão ser encarados como potenciais fontes de resiliência familiar (Prime et al., 2020).

Ressalvando a poderosa influência dos sistemas de crenças familiares, fundamentalmente, num contexto de pandemia, salienta-se que a sua pertinência se encontra enraizada naquelas que são as influências multigeracionais e socioculturais (Walsh, 2020). Assim, em tempos atípicos de múltiplas perdas e crises vivenciadas, a rigidificação destas crenças aparenta moldar aquele que é o processo de adaptação do sistema familiar (Walsh, 2020). Desse modo, a resiliência familiar acaba por se consolidar através do sistema de crenças compartilhadas a fim de dar sentido aos múltiplos desafios experienciados, por forma a (re)narrar aquela que é a narrativa cristalizada pelas diversas perdas, e com o intuito de transcender a experiência vivida, por meio de uma redefinição dos valores e prioridades (Walsh, 2020).

Denotando que houve uma necessidade de se proceder a uma reorganização estrutural (Silva et al., 2020) do espaço familiar para que, assim, pudessem ser cumpridas as inúmeras tarefas

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

destinadas para esse período, os elementos do sistema familiar viram-se circunscritos a um espaço físico limitado (Behar-Zusman et al., 2020). Para Fiese et al. (2002), uma análise das perdas sentidas na vida familiar, em virtude do contexto de pandemia, exige a consideração de padrões distintos de envolvimento familiar: rotinas, rituais e regras. Por um lado, as rotinas enfatizam as funções pragmáticas e utilitárias, e os rituais, de cariz simbólico, expressam o significado emocional e potenciam o sentimento de apego e coesão familiar (Spagnola & Fiese, 2007), pelo conjunto de valores compartilhados entre os elementos constituintes (Prime et al., 2020). As regras, por sua vez, referem-se aos padrões relacionais e emocionais interiorizados que medeiam a forma como os indivíduos se posicionam nas interações familiares (Prime et al., 2020).

Sublinha-se, ainda, que o aumento do número de horas em família, bem como a concretização de tais momentos num espaço fechado, poderá ter induzido *stress* em diferentes elementos, sobretudo, quando se verifica uma prevalência de conflitos no seio familiar (Altena et al., 2020). Além disso, e ressalvando a exigência do teletrabalho por muitos sentida, esta permanência constante no seio familiar poderá ter originado uma perturbação na gestão entre as rotinas familiares diárias e os horários de trabalho estabelecidos potenciando uma possível deterioração das associações positivas entre o conforto do seio familiar, as atividades de lazer e a qualidade de sono (Altena et al., 2020).

De acordo com Avison (2010, citado em Behar-Zusman et al., 2020), “o papel do funcionamento familiar no processo de *stress* pode ser considerado dentro de qualquer uma das categorias de construtos” (p. 1046). Assim, fundamentalmente, pode-se vislumbrar o funcionamento familiar como potencial fonte de *stress* (e.g., cuidadores familiares sobrecarregados), ou como recurso, no que concerne à coesão familiar que advém da perceção dos problemas, considerando uma visão conjunta na resolução dos mesmos (Avison, 2010, citado em Behar-Zusman et al., 2020). Tal como referem Hobfoll e Spielberger (1992), torna-se importante ressaltar o nível de *stress* percebido, no seio do sistema familiar, como um prolongamento do *stress* individual percecionado. Deste modo, a coesão familiar poderá ser assumida como fator de proteção perante aquele que foi o impacto da experiência negativa que adveio do *stress* vivenciado, em virtude do período de distanciamento social ampliado (Hobfoll & Spielberger, 1992). O conflito familiar e a coesão assumem-se, assim, como fatores preponderantes relacionados com a experiência de *stress* percebido que conferem uma fonte de risco, ou podem afigurar-se como fatores protetores, respetivamente, no que concerne às consequências psicológicas vivenciadas em virtude do contexto de pandemia (Behar-Zusman et al., 2020).

### 3.1 Crise Familiar – Necessidade de Mudança

Ao assumir que a resiliência deve ser entendida como um percurso que as famílias seguem em resposta a *stressores* específicos e que se diferencia consoante o *stressor*, o contexto, o nível de Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

desenvolvimento, e o tempo (De Haan et al., 2002; Hawley & De Haan, 1996), a mesma deve ser compreendida como um processo de desenvolvimento que só se torna visível com o evoluir do tempo (De Haan et al., 2002; Hawley & De Haan, 1996), não podendo, por isso, ser captada num único olhar, visto que compreende inúmeros processos interativos (Walsh, 2006). Denotando que o mundo se encontra num momento em que as narrativas dos sistemas familiares são fundamentalmente caracterizadas pela necessidade de uma maior proximidade entre os elementos constituintes, torna-se pertinente repensar o valor da resiliência familiar (Walsh, 2016), perante um contexto em que as crises e conflitos familiares se assumem como constantes (Lebow, 2020). Pensar a família implica idealizar uma realidade complexa, e simultaneamente, construída socialmente, sendo que a complexidade reveste, assim, a sua mutabilidade, a sua continuidade e os seus múltiplos significados (Relvas, 1999). O *stress* familiar pode, deste modo, conceptualizar-se como uma pressão ou tensão no sistema familiar, cuja origem se focaliza em acontecimentos que podem causar mudança na família (Boss, 2002). Por conseguinte, e quando a família se depara com uma necessidade de mudança estrutural/funcional, tal como sucede com uma provável reintegração do/a estudante do ensino superior no seio da família de origem, o sistema familiar encontra-se perante uma situação de *stress*, procurando uma alteração na sua estrutura funcional, e tentando atingir um novo estado de equilíbrio (McCubbin & Patterson, 1983). Ao salvaguardar que a crise, segundo uma perspetiva evolutiva, se assume por um lado como uma ocasião para a transformação e evolução mas, também, como um risco de empasse, retrocesso e disfuncionamento (Minuchin, 1979, citado em Alarcão, 2002), a pertinência de vislumbrar os recursos da família torna-se fundamental, deste modo, ao potenciar a transformação de um problema sob o olhar de um recurso, e conseqüentemente, ao possibilitar que seja um período de descobertas e aprendizagens (Silva et al., 2020). Olhar o contexto familiar sugere que as exigências de mudança externas ao sistema familiar poderão afetar o equilíbrio homeostático no interior das famílias (Minuchin, 1985). Embora a humanidade tenha enfrentado inúmeros desafios que, conseqüentemente foram sentidos como uma multiplicidade de crises, é possível proceder-se a uma (re)narração da forma como os indivíduos lidaram com essas experiências (Polizzi et al., 2020). Tal poderá incluir a premência de discussões focalizadas nas principais mudanças sentidas no seio do sistema familiar, por forma a potenciar a normalização e reafirmação das crises vivenciadas (Prime et al., 2020). Assim, encarando a família como um todo, tal poderá permitir que as famílias abracem a esperança, durante um momento de crise, sem nunca esquecerem o sentimento de coesão familiar que as une (Prime et al., 2020).

## II. OBJETIVOS

---

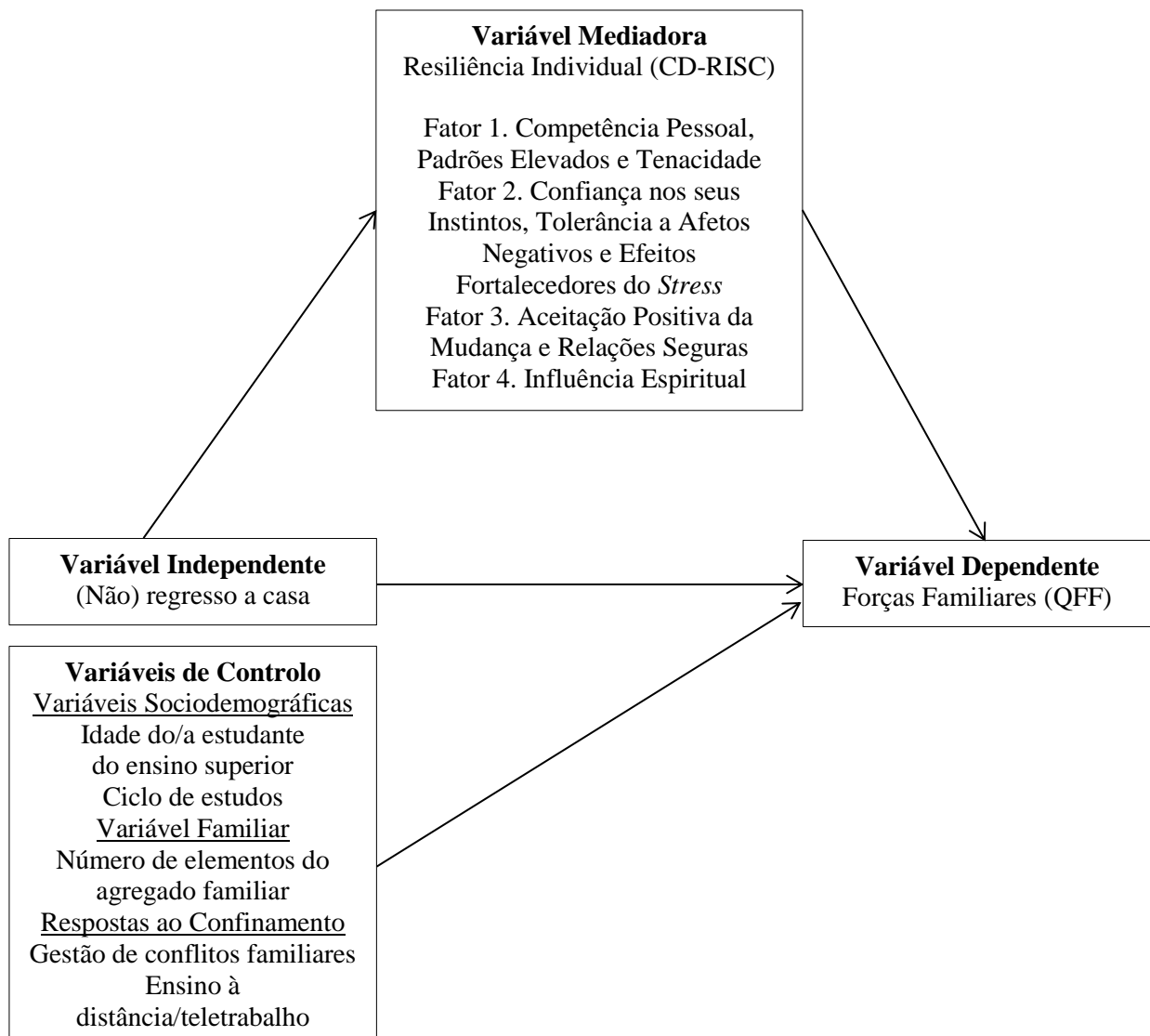
Ressalvando as repercussões intimamente relacionadas com a vivência de um contexto pandêmico, o principal objetivo do presente estudo (ver Figura 1) focaliza-se na análise do impacto de variáveis (sociodemográficas, familiares e, respostas ao confinamento) nas forças familiares (QFF), procurando também analisar o papel mediador da resiliência individual (CD-RISC) na relação entre a variável (não) regresso a casa, e a percepção de forças familiares (QFF), no período referente ao distanciamento social ampliado (março-maio de 2020).

Neste seguimento, destacam-se como objetivos específicos da presente investigação:

- (1) Averiguar se variáveis sociodemográficas (i.e., idade do/a estudante do ensino superior e ciclo de estudos), a variável familiar (i.e., número de elementos do agregado familiar), e variáveis respostas ao confinamento (i.e., gestão de conflitos familiares e ensino à distância/teletrabalho), como variáveis de controlo, influenciam a percepção de forças familiares;
- (2) Perceber se a variável (não) regresso a casa influencia a percepção de resiliência individual, e contribui para a existência de diferenças significativas entre os seus fatores constituintes (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual);
- (3) Verificar se a resiliência individual e os seus fatores constituintes (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual) exercem um impacto significativo na percepção de forças familiares;
- (4) Investigar a influência da variável (não) regresso a casa, como variável independente, nas forças familiares, tendo em conta o papel mediador da resiliência individual e dos seus respetivos fatores (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual).

**Figura 1**

*Mapa Conceitual das Hipotéticas Relações entre as Variáveis em Estudo*



Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

### III. METODOLOGIA

---

#### 3.1 Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo, cujas características principais se encontram patentes na Tabela 1, é constituída por um total de 156 estudantes do ensino superior, em Portugal. No que se refere ao género dos sujeitos, a grande maioria representa o género feminino (82.1%). As idades dos sujeitos respondentes variam entre um mínimo de 18 anos e um máximo de 38 anos, sendo que a idade média é de 22.38 anos ( $DP = 2.77$ ), importando destacar que a vasta maioria são solteiros/as (96.8%). Em termos de implicação na saída de casa, a maior parte dos/as estudantes do ensino superior afirmam que a entrada no ensino superior implicou a saída de casa da família de origem (81.4%). Acerca do potencial regresso a casa da família de origem, com o decretar do período de confinamento, a maioria dos/as estudantes do ensino superior regressaram ao local mencionado (64.1%). No entanto, acresce salientar a presença de valores omissos na presente variável (17.3%). A nível da frequência nas deslocações, antes do período de confinamento, ao local onde a família de origem habita/habitava, a grande maioria dos/as estudantes do ensino superior dirigia-se ao local supramencionado com uma regularidade semanal (50.6%). No que tange ao ciclo de estudos em que o/a estudante do ensino superior se encontrava inserido, à data do período de confinamento decretado, a maior parte frequentava o mestrado integrado (48.7%), tornando-se interessante pontuar a ausência de sujeitos a frequentar o ciclo de estudos referente ao doutoramento, e ao pós-doutoramento. A respeito do ano de curso, a vasta maioria dos/as estudantes do ensino superior encontrava-se a frequentar o 4º ano (25.0%), destacando-se a presença de valores omissos na presente variável (0.6%).

No que concerne às características familiares e complementares da amostra, conforme discriminadas na Tabela 2, nomeadamente, ao nível do número de elementos que vivem na casa da família de origem (i.e., agregado familiar), as respostas variam entre “ $\leq$  três elementos” e “ $\geq$  quatro elementos”, sendo que a grande maioria dos/as estudantes do ensino superior indicou que o número de elementos era menor ou igual a três elementos constituintes (53.2%), salientando-se a presença de valores omissos na mencionada variável (0.6%). Quanto às diferentes formas de família, a maioria dos respondentes pertence a uma família nuclear intacta (73.7%). Relativamente à potencial entrada/saída de elementos no/do seio do agregado familiar da família de origem do/a estudante do ensino superior, durante o período de confinamento, as percentagens mais elevadas apontam para a ausência de tais mudanças a nível estrutural (93.6% e 98.1%, respetivamente).



**Tabela 1***Estatísticas Descritivas das Características Sociodemográficas da Amostra*

Variável	Categoria	<i>n</i>	%
Género	Masculino	27	17.3
	Feminino	128	82.1
	Outro	1	0.6
Idade	18-21 anos	54	34.6
	22 anos	47	30.1
	≥ 23 anos	55	35.3
Estado civil	Solteiro/a	151	96.8
	União de facto	3	1.9
	Casado/a	1	0.6
	Separado/a	0	0
	Divorciado/a	1	0.6
	Viúvo/a	0	0
Implicação na saída de casa	Sem implicação	29	18.6
	Com implicação	127	81.4
(Não) regresso a casa	Não regresso a casa	29	18.6
	Regresso a casa	100	64.1
<i>Missing</i>		27	17.3
Frequência nas deslocações	Todas as semanas	79	50.6
	Pelo menos uma vez por mês	43	27.6
	Apenas nos períodos de pausa letiva	12	7.7
	Outro	22	14.1
Ciclo de estudos	Licenciatura (1º Ciclo)	51	32.7
	Mestrado (2º Ciclo)	29	18.6
	Mestrado integrado (1º e 2º Ciclos)	76	48.7
	Doutoramento (3º Ciclo)	0	0
	Pós-doutoramento	0	0
Ano de curso	1º ano	25	16.0
	2º ano	36	23.1
	3º ano	26	16.7
	4º ano	39	25.0
	5º ano	28	17.9
	6º ano	1	0.6
<i>Missing</i>		1	0.6

*Nota.* *n* = frequência absoluta.

**Tabela 2***Estatísticas Descritivas das Características Familiares e Complementares da Amostra*

Variável	Categoria	<i>n</i>	%
Número de elementos do agregado familiar	≤ Três elementos	83	53.2
	≥ Quatro elementos	72	46.2
<i>Missing</i>		1	0.6
Formas de família	Família monoparental	32	20.5
	Família nuclear intacta	115	73.7
	Família reconstituída	5	3.2
<i>Missing</i>		4	2.6
Entrada de elementos no agregado familiar	Não aplicável	146	93.6
	Aplicável	10	6.4
Saída de elementos do agregado familiar	Não aplicável	153	98.1
	Aplicável	3	1.9

*Nota.* *n* = frequência absoluta.

## 3.2 Instrumentos

O protocolo de investigação foi divulgado em formato *online*, através da plataforma *LimeSurvey*. É composto pelo Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares, e por um Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento, ambos criados para as especificidades da mencionada investigação. Para além dos dois questionários inframencionados, o presente protocolo inclui a Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC) – versão adaptada e validada para a população portuguesa, por Faria-Anjos et al. (2008, citado em Almeida, 2016), o Inventário de Diferenciação do *Self* - Revisto (IDS-R) – versão adaptada e validada para a população portuguesa, por Major et al. (2014), e o Questionário de Forças Familiares (QFF), da autoria de Melo e Alarcão (2009, citado em Melo & Alarcão, 2011). No entanto, denotando os objetivos específicos delineados para a referida investigação, apenas serão utilizados os resultados e as informações obtidas através do Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares, do Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento, da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC) – versão adaptada e validada para a população portuguesa, por Faria-Anjos et al. (2008, citado em Almeida, 2016), e do Questionário de Forças Familiares (QFF), da autoria de Melo e Alarcão (2009, citado em Melo & Alarcão, 2011) (ver Anexo A).

### **3.2.1 Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares**

O Questionário Sociodemográfico, de Dados Familiares e Complementares foi construído pela equipa de investigação, com o intuito de caracterizar a amostra em estudo. A sua primeira parte, constituída por nove questões, abrange uma avaliação de algumas variáveis sociodemográficas do/a estudante do ensino superior, nomeadamente, género, idade, ciclo de estudos e ano de curso. A segunda parte contempla questões que permitem adquirir alguns dados familiares e complementares, como o número de elementos do agregado familiar, a entrada/saída de algum elemento do agregado familiar, e por fim, a possibilidade de sair de casa e circular num espaço aberto, estes últimos dois dados referentes às especificidades do período de confinamento (março-maio de 2020).

### **3.2.2 Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento**

O Questionário Sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento, especificamente desenvolvido pela equipa de investigação, com o intuito de recolher informação considerada essencial e relevante, destaca-se pela saliência de alguns aspetos intimamente relacionados com a vivência do período de distanciamento social ampliado, enquanto estudante do ensino superior, em Portugal. Composto por cinco questões, pretende-se obter alguma informação, nomeadamente, os elementos com quem o/a estudante do ensino superior partilhou casa no período de confinamento, o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho, e o impacto do período de distanciamento social ampliado em determinadas áreas/sintomas, na narrativa do/a estudante do ensino superior, mediante o nível de frequência experienciado.

### **3.2.3 Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003; versão portuguesa de Faria-Anjos et al., 2008)**

A Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC – *The Connor-Davidson Resilience Scale*; Connor & Davidson, 2003) foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Faria-Anjos et al. (2008, citado em Almeida, 2016). A CD-RISC é um instrumento de autorresposta, que permite avaliar e quantificar a resiliência individual, possibilitando também a avaliação de alterações nos níveis de resiliência em resposta a tratamentos específicos, tanto farmacológicos como psicoterapêuticos (Connor & Davidson, 2003). É constituída por 25 itens,

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

em que cada item está organizado segundo uma escala de tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Não verdadeira*, 1 = *Raramente verdadeira*, 2 = *Às vezes verdadeira*, 3 = *Geralmente verdadeira*, 4 = *Quase sempre verdadeira*). É solicitado ao indivíduo que complete a escala, indicando até que ponto concorda com as afirmações e de que modo estas se aplicam à sua realidade no último mês. A CD-RISC é uma escala breve, que apresenta boas propriedades psicométricas, podendo ser aplicada tanto para a população geral como para a população clínica, uma vez que reflete diferentes níveis de resiliência (Connor & Davidson, 2003).

Na versão original deste instrumento, a *Connor-Davidson Resilience Scale* (Connor & Davidson, 2003), realizada sob uma amostra da população americana, foram encontrados cinco fatores: (1) Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; (2) Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afectos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; (3) Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; (4) Controlo; (5) Influência Espiritual. Contudo, no estudo de adaptação para a população portuguesa, a análise fatorial do instrumento não corroborou o modelo de cinco fatores, empregue na população americana, patenteando o modelo de quatro fatores como a estrutura mais adequada à população portuguesa (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016). Desta forma, o fator Controlo foi excluído, por não surgir como um fator independente, tendo sido integrado no fator 1 que passou a refletir a noção de competência pessoal, de padrões elevados, de controlo e de persistência (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016).

Na versão portuguesa empregue na presente investigação, o fator Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade pretende avaliar o sentido de poder e adesão a um objetivo quando defrontado com situações de adversidade (e.g., “Eu sou capaz de me adaptar quando ocorrem mudanças.”), sendo composto por nove itens (i.e., 1, 10, 11, 12, 17, 22, 23, 24 e 25); o fator Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress* afere a capacidade de manter a calma e ser perspicaz na tomada de decisão, perante situações de *stress* (e.g., “Eu consigo lidar com qualquer coisa que aconteça na minha vida.”), sendo composto por nove itens (i.e., 4, 7, 8, 14, 15, 16, 18, 19 e 20); o fator Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras refere-se à capacidade de adaptabilidade do indivíduo (e.g., “Eu tenho pelo menos uma relação forte e segura que me ajuda quando estou sob *stress*.”), sendo composto por quatro itens (i.e., 2, 5, 6 e 13); e o fator Influência Espiritual avalia a fé em Deus e no destino (e.g., “Quando não existem soluções óbvias para os meus problemas, por vezes o destino ou Deus podem ajudar.”), sendo composto por três itens (i.e., 3, 9 e 21). Em termos de interpretação, a CD-RISC para além de potenciar a avaliação de resultados específicos, relativos aos quatro fatores de resiliência, possibilita também a obtenção de um resultado total da escala, que varia entre 0 e 100, sendo que, pontuações mais elevadas refletem um maior nível de resiliência (Connor & Davidson, 2003).

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

Ao nível das propriedades psicométricas, na sua versão original, a CD-RISC apresentou bons indicadores de consistência interna, com um valor de alfa de *Cronbach* de 0.89 (Connor & Davidson, 2003). Relativamente aos resultados obtidos na adaptação da CD-RISC para o contexto português (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016), o cálculo do alfa de *Cronbach* revelou um bom indicador de consistência interna, com todos os valores superiores a 0.70 (Pallant, 2005).

Complementando os mencionados resultados, a Tabela 3 contém, ainda, os valores de consistência interna obtidos no presente estudo que variam entre um mínimo de 0.65 no fator Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras e um máximo de 0.82 no fator Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade. Importa ressaltar que no fator Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras se obteve um valor de alfa de *Cronbach* inferior ao valor ideal e adequado em termos de precisão (> 0.70) (Pallant, 2005). No entanto, optou-se por não o excluir do estudo, uma vez que a análise de correlação dos itens do fator com a escala total apresentou bons indicadores de precisão (> 0.30) e o alfa de *Cronbach* da escala total ( $\alpha = 0.89$ ) revela valores ideais de precisão, reforçando os bons indicadores psicométricos do instrumento (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016).

### Tabela 3

*Coefficientes Alfa de Cronbach da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC)*

Fator	Presente estudo	Versão adaptada para a população portuguesa (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016)
Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade	0.82	0.84
Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do <i>Stress</i>	0.75	0.80
Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras	0.65	0.70
Influência Espiritual	0.75	0.70
CD-RISC (Total)	0.89	0.88

### 3.2.4 Questionário de Forças Familiares (QFF; Melo & Alarcão, 2009)

O Questionário de Forças Familiares (QFF; Melo & Alarcão, 2009, citado em Melo & Alarcão, 2011) foi construído com base no modelo proposto por Walsh (2003), relativo aos processos de resiliência familiar. O presente instrumento potencia perspetivar o modo como as famílias superam os seus problemas, particularmente em situações de elevado *stress* (Walsh, 2006). Trata-se de um instrumento de autorresposta, composto por 29 itens concebidos com base na revisão da literatura e da prática profissional com famílias, e que descreve características relativas ao funcionamento familiar de acordo com três processos: a) Sistema de crenças familiares, b) Processos organizacionais, c) Comunicação e resolução de problemas (Walsh, 2003).

As respostas são dadas em função de uma escala de tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nada parecidas*, 2 = *Pouco parecidas*, 3 = *Mais ou menos parecidas*, 4 = *Bastante parecidas*, 5 = *Totalmente parecidas*), tendo o sujeito de indicar o grau em que as características enunciadas são parecidas com as da sua família. Quanto mais elevada for a pontuação, mais elevada será a resiliência familiar. A cotação é obtida pela soma das pontuações dos itens, sendo o Índice Global de Forças Familiares (i.e., escala total) adquirido pelo somatório das pontuações dos itens da escala total (Melo & Alarcão, 2011).

O Questionário de Forças Familiares divide-se em quatro subescalas: Organização Familiar Positiva, relativa à organização dos papéis familiares e a uma interação familiar positiva (e.g., “Na minha família acreditamos que em conjunto conseguimos sempre encontrar maneira de lidar com os problemas.”), composta por dez itens (i.e., 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 13); Crenças Familiares Positivas, relacionada com o forte sentido de orgulho, de persistência e de capacidade de resistência perante as dificuldades (e.g., “Na minha família existem regras claras que toda a gente conhece e sabe que tem de cumprir.”), composta por sete itens (i.e., 12, 16, 21, 24, 25, 28 e 29); Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas, que se refere à adequada partilha de recursos, diálogo e resolução de problemas conjuntos (e.g., “Na minha família temos amigos, vizinhos ou pessoas conhecidas que nos ajudam quando precisamos.”), composta por sete itens (i.e., 17, 18, 19, 20, 22, 23 e 27); e Emoções Positivas, no sentido do domínio da gestão das emoções e do controlo dos comportamentos (e.g., “Na minha família somos optimistas e procuramos ver sempre o lado positivo das coisas.”), composta por cinco itens (i.e., 1, 11, 14, 15 e 26). Este instrumento, apesar de não medir a resiliência familiar, mede processos familiares associados à resiliência (Melo & Alarcão, 2011), sendo por isso o instrumento principal da presente investigação.

O estudo que teve por objetivo a avaliação das propriedades psicométricas do referido instrumento contou com uma amostra clínica de 111 participantes (i.e., mães, pais e avós) que

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

pertenciam a famílias que beneficiavam de algum tipo de apoio social no Norte e Centro de Portugal (Melo & Alarcão, 2011). Por forma a avaliar a validade de constructo, Melo e Alarcão (2011) realizaram uma análise fatorial exploratória, usando uma análise em componentes principais, seguida de rotação *Promax*. De um modo geral, o instrumento apresentou boas propriedades psicométricas, nomeadamente ao nível da validade de constructo, da validade convergente e da fidelidade. Relativamente ao cálculo do alfa de *Cronbach* o mesmo revelou um bom indicador de consistência interna, com todos os valores superiores a 0.70 (Pallant, 2005), o que permite recomendar a sua utilização futura (Melo & Alarcão, 2011).

Acrescendo a estes resultados, a Tabela 4 contém, igualmente, os valores de consistência interna obtidos no presente estudo. Deste modo, tal como no estudo original, a subescala Organização Familiar Positiva obteve o valor máximo ( $\alpha = 0.91$ ), significativamente próximo do valor obtido no estudo original (Melo & Alarcão, 2011). No que respeita ao valor mínimo de consistência interna este corresponde à subescala Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas ( $\alpha = 0.78$ ). Neste sentido, o cálculo do alfa de *Cronbach* revelou um bom indicador de consistência interna ( $\alpha = 0.96$ ), no Índice Global de Forças Familiares, podendo-se constatar a presença de bons índices de consistência interna ( $\alpha > 0.70$ ) (Pallant, 2005).

**Tabela 4**

*Coefficientes Alfa de Cronbach do Questionário de Forças Familiares (QFF)*

Subescala	Presente estudo	Estudo original (Melo & Alarcão, 2011)
Organização Familiar Positiva	0.91	0.90
Crenças Familiares Positivas	0.86	0.87
Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas	0.78	0.84
Emoções Positivas	0.88	0.84
Índice Global de Forças Familiares (Total)	0.96	0.95

### 3.3 Procedimentos de Investigação

No sentido de aferir alguns aspetos inerentes ao protocolo de investigação, designadamente, duração de aplicação, reação dos sujeitos relativamente às questões patentes nos diferentes instrumentos, compreensão dos itens, ordem de apresentação das escalas/questionários utilizadas/os, entre outros, realizou-se um pré-teste a oito estudantes do ensino superior, em

Portugal. Após convidar os sujeitos a uma reflexão falada, procedeu-se à finalização da construção do mencionado protocolo (Almeida & Freire, 2008).

A recolha dos dados ocorreu entre janeiro e março de 2021, através da plataforma *online LimeSurvey*, em virtude do contexto de pandemia vivido no momento de realização da presente investigação. Apenas foi possível recolher as respostas em formato *online*, seguindo-se um processo de seleção de amostragem não probabilística por conveniência (Fortin, 2009), com recurso ao método bola-de-neve (Marôco, 2011), através da divulgação do protocolo de investigação através de *e-mails* institucionais pertencentes a diferentes instituições de ensino superior, em Portugal.

O protocolo de investigação foi acompanhado de um consentimento informado, onde era esclarecido o objetivo principal do estudo e transmitido que a participação seria de carácter voluntário, podendo o participante desistir a qualquer momento se assim o desejasse. Para além disso, informou-se que as respostas recolhidas seriam tratadas globalmente e apenas para fins de investigação. Assim, o anonimato e a confidencialidade dos dados foram cuidadosamente garantidos e respeitados. Os critérios de inclusão foram os seguintes: (1) ser estudante do ensino superior, em Portugal; (2) vivência da experiência referente ao período de distanciamento social ampliado (março-maio de 2020), enquanto estudante do ensino superior, em Portugal. Após a exposição do consentimento informado e devida autorização dos respondentes para a utilização dos dados obtidos para fins de investigação, foi concedida a possibilidade de os participantes responderem aos instrumentos de avaliação contidos no protocolo de investigação, mencionados e descritos na secção dos instrumentos.

### 3.4 Procedimentos Estatísticos

Após a recolha de dados, e considerando os objetivos inicialmente delineados deu-se início à análise dos dados recolhidos, por forma a excluir os protocolos que se encontravam preenchidos indevidamente. Com a base de dados finalizada, recorreu-se à realização do tratamento estatístico com recurso ao programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na versão 25 para *Windows*, através do qual se procedeu às análises estatísticas, descritivas e inferenciais. O nível de significância considerado em todas as análises estatísticas foi de  $\alpha = 0.05$ . Em primeiro lugar, foram categorizadas as variáveis relativas à idade, (não) regresso a casa, número de elementos do agregado familiar, formas de família e número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho. Em relação à variável idade, foi tomada em consideração a representatividade das diferentes faixas etárias, tendo sucedido um procedimento semelhante no que respeita à categorização da variável número de elementos do agregado familiar e número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho atendendo, por conseguinte, à representatividade das diferentes condições exibidas. No que concerne à variável Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)



(não) regresso a casa, foi considerada a localidade de residência da família de origem; a entrada no ensino superior com/sem implicação na saída de casa da família de origem; o local onde o/a estudante do ensino superior se encontrava a residir no período de confinamento (março-maio de 2020), e a frequência nas deslocações, antes do período de confinamento, ao local onde a família de origem habita/habitava. Acresce salientar que, na variável independente (não) regresso a casa, ainda que inicialmente se tenham considerado como principais categorias em análise as categorias “regresso a casa”, “não regresso a casa” e “manteve-se no agregado familiar”, no sentido de dicotomizar a variável, para efeitos da análise de mediação, optou-se por considerar valor omissa a categoria relativa aos sujeitos que se mantiveram no agregado familiar, uma vez que não se consideraram representativos do regresso ou não a casa, não tendo saído à partida. Por sua vez, no que tange à variável formas de família foi tomado em consideração o grau de parentesco dos diferentes elementos do agregado da família de origem.

De seguida, com o intuito de descrever a amostra em estudo, foram realizadas as análises das estatísticas descritivas das características sociodemográficas, familiares e complementares da amostra sendo que, para o efeito, se procedeu à análise descritiva por frequências, uma vez que todas as variáveis eram qualitativas.

No que se refere à utilização da CD-RISC e do QFF, procedeu-se inicialmente ao cálculo dos totais dos/as diferentes fatores/subescalas da CD-RISC e escala total, e do QFF e Índice Global de Forças Familiares, somando as pontuações dos itens pertencentes a cada um/a (Connor & Davidson, 2003; Melo & Alarcão, 2011). Por forma a complementar a informação acerca de cada instrumento utilizado, num momento posterior, foi verificada a consistência interna, com o intuito de garantir que os instrumentos possuem bons índices de fiabilidade. Para o efeito, recorreu-se ao cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach*, perante a necessidade de aferir que os diversos itens de cada escala/questionário e fator/subescala permitem medir o mesmo construto, desencadeando resultados semelhantes (Pallant, 2005). Tendo como referência, para a análise do valor do coeficiente alfa de *Cronbach*, os índices propostos por Pallant (2005), idealmente este valor deve ser superior a 0.70. De modo adicional, procedeu-se à análise descritiva de cada um dos instrumentos utilizados, com o desígnio de sintetizar os resultados obtidos, com recurso à exposição dos valores das médias e desvios-padrão da escala total e respetivos fatores da CD-RISC, e do Índice Global de Forças Familiares (i.e., escala total).

Ao vislumbrar o modelo concetual que serviu de pano de fundo à presente investigação, foi necessário priorizar o uso de testes paramétricos ou de testes não paramétricos, ressaltando para o efeito o número de sujeitos que constituem a amostra em análise. A normalidade foi analisada através do teste *Kolmogorov-Smirnov* e posterior observação dos valores de assimetria e de curtose (i.e., *skewness* e *kurtosis*, respetivamente) (Marôco, 2011). De modo complementar, foi avaliada a presença de *outliers* através da representação gráfica dos resultados (i.e., diagrama de extremos e quartis – *boxplot*). Uma vez que nem todas as variáveis apresentavam uma distribuição normal, foram realizados testes paramétricos (teste *t* de *Student* e coeficiente de

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

correlação de *Pearson*) e testes não paramétricos (teste *U* de *Mann-Whitney* e coeficiente de correlação de *Spearman*) e, considerando que os resultados obtidos foram os mesmos, são reportados os resultados dos testes paramétricos (Fife-Schaw, 2006).

No que concerne à análise inferencial, de modo a responder ao cerne da investigação, procurou-se dar resposta a três objetivos específicos. Para estudar o primeiro objetivo específico, foi calculado o coeficiente de correlação de *Spearman*, em virtude de as variáveis de controlo serem ordinais, permitindo descrever a força e a direção de uma possível relação entre duas variáveis que se influenciam mutuamente (Cohen et al., 2003). Relativamente ao segundo objetivo, recorreu-se a um teste paramétrico, o teste *t* de *Student* para amostras independentes, sendo que, na presente análise foi tomado em consideração o pressuposto da homogeneidade das variâncias, aferido através da realização do teste de *Levene*. No que respeita ao terceiro objetivo específico delineado, utilizou-se o coeficiente de correlação de *Pearson*, com o desígnio de medir o grau de relação entre duas variáveis quantitativas. Em relação às análises de correlação, para medir a intensidade das correlações, utilizou-se a convenção apontada por Cohen (1988), onde um valor de correlação entre 0.10 e 0.29 é indicador de uma correlação fraca, entre 0.30 e 0.49 de uma correlação moderada, e entre 0.50 e 1.0, podem ser interpretados como sinais de forte correlação, independentemente da direção do seu relacionamento. No que tange ao último objetivo, referente à análise do efeito mediador da resiliência individual (CD-RISC) e dos seus respetivos fatores constituintes na relação entre a variável (não) regresso a casa e as forças familiares (QFF), procedeu-se à análise de mediação simples através da macro *PROCESS*, versão 3.5 (Hayes, 2012). Com recurso ao modelo 4 (Hayes, 2013), inseriu-se a variável (não) regresso a casa como a variável independente, a resiliência individual (CD-RISC) como a variável mediadora e as forças familiares (QFF) como a variável dependente.

## IV. RESULTADOS

---

### 4.1 Análise Descritiva das Variáveis em Estudo

A análise descritiva das pontuações obtidas pelos sujeitos na CD-RISC (Total) e respectivos fatores encontra-se discriminada na Tabela 5. Destaca-se o fator Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade ( $M = 23.03$ ), como apresentando pontuações mais elevadas, sendo que também se trata de um dos fatores constituídos por um maior número de itens. Denotando que o resultado total da escala varia entre 0 e 100, tornou-se relevante também calcular o valor médio da escala total ( $M = 64.11$ ).

**Tabela 5**

*Estatísticas Descritivas da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC)*

Fator	<i>M</i>	<i>DP</i>
Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade	23.03	4.69
Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do <i>Stress</i>	20.50	5.26
Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras	10.73	3.03
Influência Espiritual	6.99	3.11
CD-RISC (Total)	64.11	13.39

Em relação ao Índice Global de Forças (QFF), os participantes revelaram pontuações médias de 103.11 ( $DP = 21.44$ ), acrescentando salientar a presença de valores omissos ( $n = 15$ ).

### 4.2 Resultados da Análise Inferencial

**(1) Averiguar se variáveis sociodemográficas (i.e., idade do/a estudante do ensino superior e ciclo de estudos), a variável familiar (i.e., número de elementos do agregado familiar), e variáveis respostas ao confinamento (i.e., gestão de conflitos familiares e ensino à distância/teletrabalho), como variáveis de controlo, influenciam a percepção de forças familiares.**

Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

Para estudar a relação entre as variáveis de controlo (idade, ciclo de estudos, número de elementos do agregado familiar, gestão de conflitos familiares, número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho) e as forças familiares (QFF), foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman*. Como é possível confirmar na Tabela 6, verificou-se uma associação negativa estatisticamente significativa, fraca, entre a gestão de conflitos familiares e as forças familiares ( $r_s = -0.27$ ,  $p = 0.001$ ), isto é, a perceção de um nível mais elevado de forças familiares está associada com um menor impacto na gestão dos conflitos familiares no quotidiano dos/as estudantes do ensino superior, no que se refere ao período decorrente do confinamento (março-maio de 2020). Além disso, constataram-se associações positivas e estatisticamente significativas entre o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho e o ciclo de estudos ( $r_s = 0.22$ ,  $p = 0.027$ ), bem como, entre o ciclo de estudos e a idade ( $r_s = 0.32$ ,  $p < 0.01$ ), de intensidade fraca e moderada, respetivamente. No que concerne às restantes variáveis presentes, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas.

**Tabela 6**

*Correlações entre as Variáveis de Controlo e o Índice Global de Forças Familiares (QFF)*

	1	2	3	4	5	6
1 Índice Global de Forças Familiares (Total)	1					
2 Idade	-0.10	1				
3 Ciclo de estudos	-0.01	0.32**	1			
4 Número de elementos do agregado familiar	-0.08	0.04	0.04	1		
5 Gestão de conflitos familiares	-0.27**	-0.01	0.04	0.15	1	
6 Número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho	0.01	0.14	0.22*	0.17	0.09	1

*Nota.* \* $p < 0.05$ , bilateral. \*\* $p < 0.01$ , bilateral.

**(2) Perceber se a variável (não) regresso a casa influencia a perceção de resiliência individual, e contribui para a existência de diferenças significativas entre os seus fatores constituintes (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual).**

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

Com o propósito de analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre estudantes que regressaram ou não a casa ao nível da percepção de resiliência individual, recorreu-se ao teste *t* de *Student*. Os resultados (ver Tabela 7) indicam que não há diferenças estatisticamente significativas entre os valores obtidos pelos/as estudantes do ensino superior que não regressaram a casa da família de origem, e os/as que regressaram a casa da família de origem.

**Tabela 7**

*Teste T de Student para Amostras Independentes: VI (Não) Regresso a Casa*

Fator	(Não) regresso a casa ( <i>n</i> = 29)		Regresso a casa ( <i>n</i> = 100)		<i>t</i>	<i>p</i> (2-tailed)
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade	22.00	5.30	23.26	4.41	-1.29	0.198
Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do <i>Stress</i>	20.38	4.86	20.89	5.03	-0.49	0.629
Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras	10.83	2.62	11.07	2.88	-0.41	0.685
Influência Espiritual	7.17	3.14	7.03	3.21	0.21	0.883

*Nota.* *n* = frequência absoluta. *t* = valor padronizado calculado a partir dos dados amostrais durante o teste de hipóteses. *p* = probabilidade que mede a evidência contra a hipótese nula.

**(3) Verificar se a resiliência individual e os seus fatores constituintes (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual) exercem um impacto significativo na percepção de forças familiares.**

Com o desígnio de analisar a relação entre a CD-RISC (Total) e os seus fatores constituintes, e as forças familiares (QFF), procedeu-se à análise a partir do coeficiente produto-momento de *Pearson*. Verifica-se que a resiliência individual (CD-RISC) e os seus fatores constituintes apresentam correlações positivas e estatisticamente significativas, ainda que fracas a moderadas, com as forças familiares, ou seja, com o Índice Global de Forças Familiares (todos *p* < 0.01). Os

resultados indicam, assim, que níveis mais elevados de resiliência estão associados com uma pontuação mais elevada no que concerne à percepção de forças familiares (ver Tabela 8).

**Tabela 8**

*Correlações entre Resiliência Individual (CD-RISC) e os Seus Fatores Constituintes, e o Índice Global de Forças Familiares (QFF)*

	1	2	3	4	5	6
1 Índice Global de Forças Familiares (Total)	1					
2 CD-RISC (Total)	0.38**	1				
3 Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade	0.33**	0.87**	1			
4 Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do <i>Stress</i>	0.26**	0.89**	0.67**	1		
5 Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras	0.31**	0.75**	0.56**	0.62**	1	
6 Influência Espiritual	0.36**	0.61**	0.41**	0.39**	0.27**	1

Nota. \*\* $p < 0.01$ , bilateral.

**(4) Investigar a influência da variável (não) regresso a casa, como variável independente, nas forças familiares, tendo em conta o papel mediador da resiliência individual e dos seus respetivos fatores (Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade; Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do *Stress*; Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras; Influência Espiritual).**

No total, foram analisados cinco modelos, sendo que nenhum deles se revelou estatisticamente significativo, pelo que, na presente análise, apenas se irá proceder a uma leitura mais descritiva e pormenorizada do papel da resiliência individual (CD-RISC) na relação entre a variável (não) regresso a casa e as forças familiares (QFF).

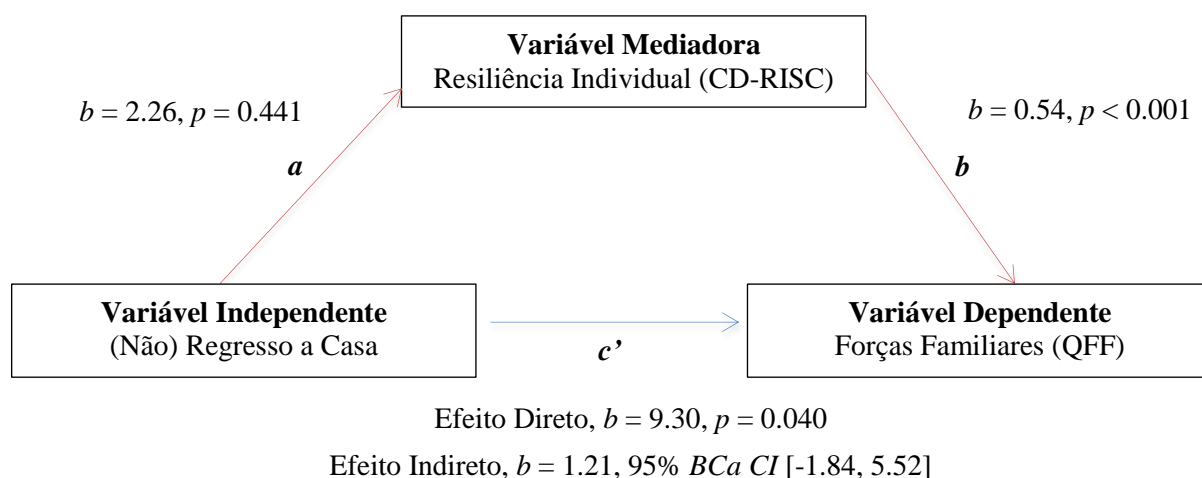
No que concerne ao segundo bloco de resultados, foi analisado o efeito preditor da variável (não) regresso a casa, bem como, o efeito preditor da variável resiliência individual, na variável forças familiares. Relativamente ao efeito direto ( $c'$  [ $X \rightarrow Y$ , controlado por  $M$ ]) da variável (não) regresso a casa ( $x$ ) na percepção de forças familiares ( $y$ ), verifica-se que a variável (não) regresso a casa é um preditor estatisticamente significativo das forças familiares ( $b = 9.30$ , 95%  $CI$  [0.42,

18.17],  $t = 2.08$ ,  $p = 0.040$ ). Também a variável resiliência individual é um preditor estatisticamente significativo da percepção de forças familiares ( $b = 0.54$ , 95% CI [0.25, 0.82],  $t = 3.76$ ,  $p < 0.001$ ). Logo, quanto ao impacto da variável (não) regresso a casa e da variável resiliência individual na percepção de forças familiares, ambas as variáveis se assumem como estatisticamente significativas,  $F(2, 114) = 9.83$ ,  $p < 0.001$ , explicando cerca de 15% da variância das forças familiares ( $R^2 = 0.15$ ).

Por fim, no que se refere ao efeito indireto ( $a*b$ , efeito de  $x$  em  $y$ , denotando o papel da variável mediadora), isto é, no que tange à significância do modelo de mediação exibido, o mesmo revela-se não significativo, com recurso ao uso de intervalos de confiança com *Bootstrapping*,  $b = 1.21$ , 95% BCa CI [-1.84, 5.52].

## Figura 2

*Relação entre a Variável (Não) Regresso a Casa e as Forças Familiares (QFF) Mediada pela Resiliência Individual (CD-RISC)*



*Nota.* O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated (BCa)* foi estimado com recurso à técnica *Bootstrapping* (5000, reamostragens).  $a = (X \rightarrow M)$ .  $b = (M \rightarrow Y)$ .  $c' = (X \rightarrow Y, \text{ controlado por } M \text{ [Efeito Direto]})$ .

## V. DISCUSSÃO

---

“O que embeleza o deserto é que em alguma parte dele esconde-se um poço de água.”

(Antoine de Saint-Exupéry, s.d.)

Atendendo à importância das forças familiares, enquanto processos de funcionamento familiar que têm vindo a ser sublinhados particularmente em situações de elevado *stress* (Walsh, 2006), o nosso estudo empírico focalizou-se na análise do impacto de determinadas variáveis (i.e., sociodemográficas, familiares e, respostas ao confinamento) nas forças familiares (QFF), procurando também analisar o papel mediador da resiliência individual (CD-RISC) na relação entre o (não) regresso a casa, e a perceção de forças familiares (QFF). Neste sentido, após a exposição e análise dos resultados, iremos proceder à discussão dos mesmos, sem nunca descurar os objetivos inicialmente delineados e a revisão da literatura efectuada, que permitiram conferir uma relevância e consistência à riqueza da sua interpretação.

Foi na ânsia de procedermos a uma abordagem mais positiva, focando na forma como os/as estudantes do ensino superior, e as próprias famílias de origem enfrentam as adversidades, bem como as competências a que recorrem para as resolver (Walsh, 2006), que surgiu a presente investigação. Estudos indicam que o próprio período de distanciamento social ampliado veio florescer ou, até mesmo, agravar alguns sintomas psicopatológicos, com um inevitável impacto a curto e longo-prazo na saúde mental dos/as estudantes do ensino superior (Afonso, 2020), em Portugal.

A referenciada análise de resultados possibilitou uma exploração e compreensão mais aprofundadas dos construtos em estudo, nomeadamente no que concerne ao papel da resiliência individual e de forças familiares, perspetivadas por estudantes do ensino superior, em Portugal. Assim, em relação ao nível médio total de resiliência, a amostra do nosso estudo apresentou resultados um pouco abaixo do nível encontrado no estudo original de validação da CD-RISC para a população portuguesa (Faria-Anjos et al., 2008, citado em Almeida, 2016). Quanto à média de resultados no Índice Global de Forças Familiares (i.e., escala total), a amostra do estudo supramencionado, também exibiu resultados um pouco inferiores aos encontrados no estudo original, da autoria de Melo e Alarcão (2011). Os mencionados resultados poderão, por



consequente, expressar que os/as estudantes do ensino superior, além de serem capazes de perceberem as forças da sua família conseguem, da mesma forma, vislumbrar as suas próprias capacidades de modo idiossincrático. Esta conclusão poderá, então, encontrar-se relacionada com a capacidade de resiliência e reorganização emergentes no referido estudo, visto que, tal como defende Ausloos (1996), todos os sistemas vivos são capazes de resolver os desafios que colocam a si mesmos, esperando-se a existência de um equilíbrio permanente por forma a assegurar a sua própria sobrevivência e a dos seus elementos constituintes.

Quando analisadas as relações entre variáveis de controlo (i.e., variáveis sociodemográficas, variável familiar, e variáveis respostas ao confinamento), e forças familiares, não foram encontradas relações estatisticamente significativas entre as forças familiares e a: idade do/a estudante do ensino superior, o ciclo de estudos, o número de elementos do agregado familiar, e o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho.

A respeito da idade do/a estudante do ensino superior, concluímos que não há relação linear entre a idade e a percepção de forças familiares e que, portanto, a variável idade não se afirma como um fator confundidor. Neste sentido, e embora não tenham sido encontradas pesquisas anteriores que estudassem a relação entre as forças familiares e a idade, considerámos que a mencionada variável se revelava de uma enorme preponderância, atendendo às especificidades que revestem a presente fase de desenvolvimento familiar – família com filhos adultos (Relvas, 2000). Além disso, denotando que o suporte parental diminui com a idade do/a jovem adulto/a, salvaguardando a presença de um compromisso identitário relacional com a sociedade no geral (Meeus et al., 2005), tal pode ter acabado por influir a ausência de uma relação entre a idade e a percepção de forças familiares. Deste modo, esperar-se-ia que, de acordo com Ponciano e Féres-Carneiro (2014), a presente metamorfose fosse vislumbrada mediante as idiossincrasias que revestem a sua riqueza, nomeadamente, no tocante ao desenvolvimento do/a filho/a jovem e das figuras parentais, por forma a responderem, de modo funcional, às mudanças experienciadas no sistema familiar como um todo. Assim sendo, tal poderia ter manipulado a força da relação entre a idade e a percepção de forças familiares, pelo/a estudante do ensino superior. Este facto, associado à inexistência de literatura neste âmbito poderá justificar que, contrariamente ao expectável, a idade do/a estudante do ensino superior não condicione a relação com a percepção de forças familiares.

Denotando que a presente investigação se edifica sob o universo do ensino superior, tornar-se-ia inevitável não nos debruçarmos sobre a variável ciclo de estudos, ainda que a mesma não tenha revelado estar associada com a percepção de forças familiares. Todavia, as especificidades que poderiam revestir uma potencial influência aparentam ainda encontrar-se obscurecidas pela inexistência de estudos que permitam conferir e destacar a sua relevância na referida investigação. Por isso, importando salientar que a transição para o ensino superior, tal como a própria evolução do percurso académico, ostentam comportar um nível de exigência, da parte do/a jovem adulto/a,

Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

bem como do sistema familiar no qual o/a mesmo/a se encontra inserido/a (Nunes & Garcia, 2010), esperar-se-ia a existência de uma relação positiva e estatisticamente significativa entre o ciclo de estudos e a percepção de forças familiares. Por conseguinte, acresce acentuar que, sendo o ensino superior um contexto em que o/a estudante se confrontam com exigências permanentes no decorrer da sua formação académica, tal poderá ter fomentado a presença de uma relação de influência entre o ciclo de estudos e a idade do/a estudante do ensino superior, uma vez que, as idiossincrasias associadas com a etapa desenvolvimental - adultez emergente (Afonso, 2020) - poderão, nomeadamente, potenciar o seu crescimento enquanto estudante, capaz de resistir perante as adversidades que o mundo académico lhe poderá proporcionar (Vara et al., 2016). Assim, a ausência de uma relação entre o ciclo de estudos e as forças familiares, poderá focalizar-se naquela que se espera que seja uma progressão em termos de grau de autonomia, sentido de responsabilidade e flexibilidade, por forma a que o/a estudante do ensino superior se consiga adaptar às novas exigências que a vida universitária irá comportar, bem como, adotar estratégias positivas que permitam lidar de modo eficaz e adaptativo com os desafios subjacentes ao novo contexto educativo (Fernandes & Almeida, 2005; Nunes & Garcia, 2010).

Relativamente ao número de elementos que constituem o agregado da família de origem, ainda que como variável não se tenha revelado significativa ao nível do impacto na percepção de forças familiares, segundo Dessen e Polonia (2007), a literatura tem vindo a apontar a preponderância de relações significativas, no seio do sistema familiar, pelo que perspetivar o número de elementos do agregado familiar se tornou proeminente, na presente investigação. Tal, esperar-se-ia ser ilustrativo e representativo da unidade de elementos que compõem o agregado familiar e que, por isso, se encontram ligados entre si, patenteando uma capacidade para resistirem e recuperarem perante as adversidades expressas (Walsh, 2003, 2006).

Importa, contudo, ressaltar que verificámos uma relação negativa e estatisticamente significativa entre a gestão de conflitos familiares e a percepção de forças familiares, o que perfaz que um nível de forças familiares superior está associado com menor impacto perspetivado ao nível da gestão de conflitos familiares, no quotidiano do/a estudante do ensino superior, em Portugal. No que tange a esta última relação de significância estabelecida, a mesma aparenta revelar-se normativa, uma vez que, tal como afirma Walsh (2003), o que caracteriza o funcionamento adaptativo da família não se resume, meramente, à ausência de problemas mas, pelo contrário, à capacidade de os elementos do sistema familiar gerirem os conflitos de forma adequada. De igual modo, tal como mencionado por Parra et al. (2015), a própria funcionalidade do seio familiar relaciona-se positivamente com o bem-estar e a maturidade emocional dos jovens adultos, o que aparenta corroborar a relevância do presente resultado.

Por fim, ao nível da variável ensino à distância/teletrabalho, ainda que no nosso estudo empírico não se tenha encontrado uma associação significativa da mesma com a percepção de forças

Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

familiares, considerámos relevante refletir sobre o contexto de ensino à distância/teletrabalho como uma crise que poderá ter comportado um risco de disfuncionamento ou ocasião de evolução (Minuchin, 1979, citado em Alarcão, 2002). Assim, com recurso à tomada de consideração do número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho, esperar-se-ia ressalvar o conforto que poderia ter sido prestado ao estudante do ensino superior, no seio do sistema familiar, na medida em que, segundo Pinto (1991, citado em Domingues & Domingues, 2001), um dos segredos que poderá tornar uma família “forte” e que poderá, por isso, ser considerado como uma “função” da mesma, prende-se com a sua capacidade de enfrentar períodos de crise e de tensão familiar, que permitam reforçar o conceito de *self* familiar. No entanto, importa pontuar a existência de uma associação positiva e significativa entre o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho e o ciclo de estudos. Neste sentido, tal parece corroborar a conceção de Mota e Rocha (2012), segundo a qual o próprio prolongamento do investimento académico terá que compreender a autonomia dentro de um processo no qual, designadamente, as figuras parentais continuam a estar presentes, ao exigir uma reorganização em termos da constituição familiar, tal como se esperava suceder, de modo particular, em contexto de ensino à distância/teletrabalho. Logo, o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho poderá ter sido vislumbrado como um fator de apoio familiar, ao facultar a promoção de um desenvolvimento pessoal, sendo que, de acordo com Moos (1990), a coesão familiar pressupõe um grau de compromisso, interajuda e de apoio entre os elementos da família, possibilitando o processo de autonomia e de independência.

Na nossa amostra, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre estudantes que regressaram ou não a casa ao nível da perceção de resiliência individual. Tal parece ilustrar que, a possibilidade do/a estudante do ensino superior ter ou não regressado a casa da família de origem, no período de confinamento (março-maio de 2020) aparenta não influenciar a perceção de resiliência individual (CD-RISC). Importa destacar que a entrada no ensino superior, acrescendo aos múltiplos desafios vivenciados na adulez emergente, parece revestir-se de uma inúmera riqueza ao propiciar que os jovens adultos se adaptem, nomeadamente, à distância da família e ao novo contexto onde terão que se inserir (Vara et al., 2016). A presente metamorfose ostenta, portanto, ser encarada com um nível elevado de *stress*, em virtude da frequência de manifestações sintomáticas experienciadas, de modo particular, no decorrer do primeiro ano de ensino superior, tanto nos jovens adultos como no próprio sistema familiar (Akgun & Ciarrochi, 2003; Shields, 2001). Ressalvando que de acordo com Sabouripour et al. (2017), num estudo realizado com 134 estudantes do ensino superior, se constatou a existência de uma relação direta e positiva entre suporte social e resiliência (Vara et al., 2016), como tal, seria expectável que o potencial retorno dos/as estudantes do ensino superior, a casa da família de origem, se assumisse como um fator de proteção e, portanto, como uma potencial fonte de

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

suporte, naquela que esperaríamos ser a influência na percepção de resiliência individual. Tal como defende Bronfenbrenner (1994, citado em Correia & Mota, 2017), “a família de origem desempenha um papel relevante no desenvolvimento, tratando-se do principal agente de conexão entre o indivíduo e a sociedade” (p. 255), pelo que, uma possível procura de integração e aceitação fora do contexto parental poderá ilustrar um sentimento de pertença e de valorização pessoal por parte do/a jovem adulto/a (De Antoni & Koller, 2011, citado em Correia & Mota, 2017; Joly, 2016). Portanto, o sistema familiar, ao exercer um papel ativo, continua a ser valorizado no processo de desenvolvimento humano, pela preponderância e significância conferidas na vida de um indivíduo, e no modo como este encara e se comporta na sociedade (Correia & Mota, 2017). Deste modo, potenciando uma possível leitura do presente resultado, ainda que possa existir uma necessidade de manutenção do laço parental, o mesmo espera-se que seja fisicamente mais ténue (De Antoni & Koller, 2011, citado em Correia & Mota, 2017; Joly, 2016), o que perfaz que, ainda que a família possa assumir um papel ativo na vida do/a estudante do ensino superior, no que toca a um potencial regresso a casa da família de origem, tal não pareça ser determinante na percepção de resiliência individual por parte do mesmo.

O presente estudo possibilitou, ainda, sublinhar a influência da resiliência individual (CD-RISC) e dos seus fatores constituintes, na percepção dos processos familiares associados à resiliência, ou seja, de forças familiares (QFF). Como a literatura sobre resiliência familiar se debruça em estudos intimamente focalizados nas forças familiares (Hawley & De Haan, 1996), ao destacar o papel da resiliência importa nunca descurar o impacto da resiliência individual. Neste sentido, tal parece indicar que a CD-RISC e o QFF funcionam de maneira convergente, demonstrando que quanto maior for o nível de resiliência individual (Connor & Davidson, 2003), maior será a tendência para os sujeitos obterem uma pontuação mais elevada, no que concerne à percepção de forças familiares. A revisão da literatura (Anaut, 2005) indica, de um modo geral, que a própria resiliência familiar potencia aos elementos do sistema familiar, responderem positivamente perante as adversidades existentes. Debruçar sobre o papel da avaliação de processos de resiliência familiar implica, por isso, colocar o foco naqueles que são os recursos das famílias, por forma a abrir o leque a diferentes possibilidades de estimular os processos de resiliência (Anaut, 2005). A adoção desta lente é, por isso, tanto mais essencial e premente, quanto maior o risco com que a família se vai deparando (Walsh, 2003), nomeadamente, o risco intimamente associado com o período de distanciamento social ampliado, em Portugal. Conforme Gomes (2013), sendo a resiliência familiar um processo interativo entre os indivíduos e o meio que os rodeia, tal parece capacitar e fortalecer os mesmos para superarem os conflitos de forma adaptativa e assertiva perante as adversidades emergentes, o que parece corroborar os resultados patentes. Ainda, importa ressaltar que, nomeadamente, o nível individual (e.g., sistema de crenças) e o nível familiar (e.g., coesão familiar) se constituem como preponderantes fatores de proteção ao potenciarem obscurecer o efeito de eventos de vida adversos (Anaut, 2005; Benzies &

Mychasiuk, 2009; Walsh, 2003). Logo, “nesta ótica, a resiliência pode ser encarada como o resultado do equilíbrio desenvolvimental entre fatores de risco e fatores de proteção” (Vara et al., 2016, p. 572). Denotando que a resiliência familiar é conceptualizada como uma variável de nível familiar, outros estudos podem operacionalizá-la ao mesmo nível (De Haan et al., 2002), sendo que, à medida que se vislumbra o que poderá auxiliar as famílias a lidarem com transições e fatores *stressantes* alarga-se, por conseguinte, o leque para uma compreensão mais geral e realista da resiliência familiar (De Haan et al., 2002). Perspetivar sobre como os sistemas familiares, em ambientes únicos e idiossincráticos, lidam e prosperam perante situações pautadas por um elevado nível de *stress* poderá, portanto, potenciar uma projeção ao nível de intervenções sistémicas (De Haan et al., 2002). De acordo com os resultados obtidos parece, assim, surgir uma necessidade vincada em focalizarmo-nos na perceção de forças familiares e no papel da resiliência individual, tendo as mesmas se afirmado como das variáveis com um maior destaque no presente estudo.

Para finalizar, no tocante à análise de mediação simples, ainda que se evidencie a presença de um efeito direto, estatisticamente significativo, quanto ao impacto do (não) regresso a casa e da resiliência individual (CD-RISC) na perceção de forças familiares (QFF), parece não ocorrer a presença de um efeito indireto, denotando o papel da variável mediadora, resiliência individual. Deste modo, importa ressaltar que perspetivar o potencial regresso/não regresso a casa da família de origem, pelo/a estudante do ensino superior, pressupõe um pensamento debruçado sobre o processo de individuação, relevante no desenvolvimento dos jovens adultos encontrando-se, desde cedo, intimamente relacionado com a forma como se desenvolve a ligação precoce com o par parental (Mota & Rocha, 2012) podendo influenciar, dessa forma, a perceção de forças familiares pelo indivíduo. Por conseguinte, o próprio conceito de resiliência familiar, ao implicar a definição de processos de superação e adaptação da família como unidade funcional (Martins, 2014), poderá ter potenciado compreender o modo como esses mesmos processos possibilitaram à família, na perceção do/a estudante do ensino superior, colmatar as adversidades e a crise sentidas, aquando de um provável regresso do/a mesmo/a a casa da sua família de origem. Tal, poderá ter influenciado a relevância em termos estatísticos da variável (não) regresso a casa e da variável resiliência individual, na perceção de forças familiares. Ser-nos-ia expectável que na presença de um/a estudante do ensino superior, dotado/a de determinadas características positivas, adquiridas perante momentos de dor ou adversidade o/a mesmo pudesse, de certa forma, acabar por estimular ou criar mudanças no próprio contexto familiar, o que poderia influenciar a significância do papel mediador da resiliência individual, na relação entre o (não) regresso a casa e a perceção de forças familiares. Pese embora a visão anteriormente exposta, segundo Hawley e De Haan (1996), a lente de análise dever-se-á centrar na resiliência familiar, como uma qualidade sistémica, partilhada pela unidade da família como um todo, contrária a uma visão reducionista perante a perceção de cada indivíduo, atendendo às características idiossincráticas que revestem a sua personalidade. Assim, o nível de análise é que deverá ser distinto, alargando os horizontes

para determinadas configurações familiares, sob a ótica da visão sistémica (Yunes, 2003). Tal ideal parece assumir-se, conforme o defendido por Minuchin et al. (2009), ao declararem que a família é mais que um conjunto de indivíduos, afirmando-se como um sistema, ou seja, como uma totalidade organizada cujas partes funcionam de maneira que perpassam as suas características isoladas, tornando-se nodal ressalvar a escassez de estudos que incluam a perceção de forças familiares, por mais do que um elemento do sistema familiar (Sousa & Ribeiro, 2005). Logo, ao vislumbrar que o conceito de resiliência familiar engloba a família como uma unidade de análise, em vez de se restringir à conceção do indivíduo como elemento constituinte do sistema familiar (Martins, 2014), tal poderá ter manipulado o papel de influência da resiliência individual, como variável mediadora, na relação direta estabelecida entre o (não) regresso a casa e a perceção de forças familiares, pelo/a estudante do ensino superior, em Portugal.

## 5.1 Implicações, Limitações do Estudo e Sugestões de Estudos Futuros

"A ciência é o grande antídoto contra o veneno do entusiasmo e da superstição."

(Adam Smith, s.d.)

Uma das limitações do nosso estudo empírico é relativa à variável género, destacando-se o perfil predominantemente feminino da amostra. No tocante à variável ciclo de estudos, como variável de especial realce na supramencionada investigação, na condição doutoramento e pós-doutoramento, na fase do processo de recolha de dados, ressalva-se uma fragilidade no facto de poucos sujeitos se incluírem nas presentes categorias de resposta. Contudo, e embora os referidos desafios tenham feito parte do mencionado percurso, colocamos como hipótese que a recolha *online* possa ter permitido o alcance de estudantes do ensino superior, em Portugal, por uma área geográfica abrangente que, de outro modo, não seria tão acessível.

Ao ressalvar que a resiliência não se assume como uma variável constante e definitiva, nem corresponde a um modo de funcionamento estático (Anaut, 2005) e que, portanto, dificilmente se consegue avaliar através de um único parâmetro de medida (Pesce et al., 2004) e num único momento, os resultados desta investigação não deverão ser perspetivados de forma absoluta, não se podendo, assim, afirmar que a referenciada amostra de estudantes do ensino superior, em Portugal, se defina como resiliente. Da mesma forma, não se poderá deduzir que as famílias de cada estudante do ensino superior se assumam como resilientes, uma vez que apenas se enfoca naquela que é a perceção de um único elemento do sistema familiar. Ainda, a própria resiliência familiar deverá ser vislumbrada como um percurso que difere mediante a evolução do tempo e o

nível de desenvolvimento, sendo visível e captada, meramente, num período a longo prazo (De Haan et al., 2002; Hawley & De Haan, 1996), e em momentos distintos e diferenciados (Walsh, 2006).

A natureza transversal do presente estudo não permite, deste modo, a supervisão das evoluções temporais e a formulação de uma conclusão generalista. Neste sentido, estudos futuros, nomeadamente no que diz respeito à comparação entre o primeiro período de confinamento decretado (março-maio de 2020) e o segundo período de confinamento (janeiro-março de 2021, onde se deu início a um desconfinamento de forma gradual), promulgados pelo Governo português, deverão contemplar uma amostra mais diversificada, por forma a abranger um maior número de elementos do agregado familiar do/a estudante do ensino superior, com o desígnio de perspetivar a concordância entre as perceções de cada um, no que se refere ao seu entendimento sobre as forças familiares. O foco na adaptação da família a longo prazo iria, dessa forma, exigir um projeto longitudinal, ao permitir avaliar as forças familiares, idealmente, antes, durante e depois da ocorrência de um determinado *stressor* e em diferentes contextos (De Haan et al., 2002).

Importa destacar que embora a idade dos/as estudantes da nossa amostra se situe entre os dezoitos e os trinta e oito anos, não podemos afirmar que as famílias de origem se encontrem a vivenciar os desafios expectáveis na fase “família com filhos adultos” (Relvas, 2000). Deste modo, em estudos futuros, poderá ser pertinente que se avalie, com rigor, em que etapa do ciclo vital familiar é que os/as estudantes do ensino superior se encontram, e a sua relação com as forças familiares. Propomos, ainda, um estudo futuro correlacionando as diferentes formas de família e as forças familiares.

Interessa, também, mencionar que ainda que se tenha comparado o impacto mais intimista e diferenciador entre os/as estudantes do ensino superior que regressaram a casa da família de origem e os que não regressaram, não estudámos os motivos para tal ter sucedido. Nesta linha de pensamento, e salvaguardando que as motivações e perceções sobre o referido impacto possam diferir, tornar-se-ia relevante proceder-se à análise de outras variáveis que se poderiam revestir de importância, nomeadamente, a qualidade de vinculação a figuras significativas de afeto.

Como nota de desfecho, torna-se pertinente devolver as implicações práticas do presente estudo, no âmbito da intervenção clínica futura, entre as quais o papel e relevância da dinâmica familiar no desenvolvimento saudável e adaptativo do/a estudante do ensino superior, em Portugal, podendo ser um ponto de partida na projeção de intervenções eficazes, por forma a potenciar um funcionamento mais estável do ensino e da aprendizagem (Kapasia et al., 2020), no contexto do ensino superior. Sendo a família comumente considerada como um sistema privilegiado no processo de elaboração e aprendizagem de dimensões significativas de interação, e como tal, um lugar fundamental para o desenvolvimento adaptativo do indivíduo (Alarcão & Gaspar, 2007), tal percurso pode revelar-se como um ponto de partida para posteriores investigações, que se

esperam com importantes implicações, fundamentais no processo de reflexão sobre o impacto da mencionada realidade, nas suas semelhanças e diferenças, partindo de uma multiplicidade de visões.



## VI. CONCLUSÃO

---

“O olho vê somente o que a mente está preparada para compreender.”

(Henri Bergson, s.d.)

Contemplar o seio familiar e as exigências de mudança externas ao mesmo (Minuchin, 1985), pressupõe um processo de (re)narração do modo como os/as estudantes do ensino superior e a sua família encararam a crise vivenciada, no decorrer do período de confinamento (março-maio de 2020).

A presente investigação empírica teve como principal objetivo obter uma lente mais focalizada no reconhecimento do impacto de determinadas variáveis sociodemográficas, familiares e respostas ao confinamento nas forças familiares (QFF), procurando também analisar o papel mediador da resiliência individual (CD-RISC) na relação entre a variável (não) regresso a casa, e a percepção de forças familiares. Os resultados obtidos potenciaram pontuar que a variável gestão de conflitos familiares, assim como a resiliência individual e os seus fatores constituintes, exercem uma influência significativa na percepção de forças familiares, ainda que a primeira variável supramencionada se relacione de forma negativa com o construto forças familiares. Ainda, permitiram comprovar a existência de associações positivas e significativas entre o número de elementos em contexto de ensino à distância/teletrabalho e o ciclo de estudos, como também, entre o ciclo de estudos e a idade. Por fim, no que tange à relevância do modelo de mediação exibido, evidenciou-se a presença de um efeito direto, estatisticamente significativo, quanto ao impacto da variável (não) regresso a casa e da variável resiliência individual (CD-RISC) na percepção de forças familiares, pelo/a estudante do ensino superior, ainda que a resiliência individual não se tenha assumido como um mediador estatisticamente significativo da relação entre a variável (não) regresso a casa, e a percepção de forças familiares.

Face aos mencionados resultados obtidos, considera-se que os objetivos idealmente delineados foram cumpridos, sendo que parece preponderante continuarmos a manter um olhar focalizado e abrangente para a influência das características sociodemográficas e familiares, bem como da resiliência individual dos/as estudantes do ensino superior, com o desígnio de melhorar as percepções de forças familiares. Deste modo, urge a necessidade de compreendermos, de forma mais aprofundada e detalhada, as potencialidades e as fragilidades na percepção de forças familiares e que fatores as poderão influenciar. Concluímos que a prossecução pelo caminho

Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

intimamente debruçado nesta área de investigação é fundamental, num contexto de escassez de literatura que permita conferir uma consistência e significância ao impacto de determinadas variáveis sociodemográficas e familiares na perceção de forças familiares.

## Bibliografia

---

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50*(2), 67-72.  
<http://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Afonso, P. (2020). O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental. *Acta Médica Portuguesa, 33*(5), 351-358. <http://doi.org/10.20344/amp.13877>
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*(3), 287-294.  
<http://doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Alarcão, M. (2002). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica* (2ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Alarcão, M., & Gaspar, M. F. (2007). Imprevisibilidade familiar e suas implicações no desenvolvimento individual e familiar. *Paidéia, 17*(36), 89-102.  
<http://hdl.handle.net/10316/36431>
- Alarcão, M., & Sotero, L. (2020). Resiliência. In J. Reis (Ed.), *Palavras para lá da pandemia: Cem lados de uma crise* (p. 93). Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. <http://ces.uc.pt/publicacoes/palavras-pandemia/>
- Almeida, R. F. (2016). *A resiliência e a sintomatologia psicopatológica numa amostra da população geral portuguesa* (Dissertação de Mestrado publicada), Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.  
<http://hdl.handle.net/10451/25102>
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (5ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research, 29*(4), 1-7.  
<http://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Anaut, M. (2005). *A resiliência. Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores. (original publicado em 2002). <http://psicologia.pt>

Perceção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Auerbach, R.P., Alonso, J., Axinn, W.G., Cuijpers, P., Ebert, D.D., Green, J.G., Hwang, I., Kessler, R.C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L.H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J.M., Demyttenaere, K., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje, O., Haro, J.M., Karam, E.G., Kiejna, A., Kovess-Masfety, V., Lee, S., McGrath, J.J., O’Neill, S., Pennell, B.-E., Scott, K., Ten Have, M., Torres, Y., Zaslavsky, A.M., Zarkov, Z., & Bruffaerts, R., (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970.  
<http://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Ausloos, G. (1996). *A competência das famílias: Tempo, caos, processo* (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252-1266.  
<http://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Behar-Zusman, V., Chavez, J. V., & Gattamorta, K. (2020). Developing a measure of the impact of COVID-19 social distancing on household conflict and cohesion. *Family Process*, 59(3), 1045-1059. <http://doi.org/10.1111/famp.12579>
- Benard, B. (2006). Using strengths-based practice to tap the resilience of families. In D. Saleebey (Ed.), *The Strengths perspective in social work practice* (4ª ed., pp. 197-220). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14(1), 103-114.  
<http://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00586.x>
- Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach* (2ª ed.). CA: Sage Publications.
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar de Matos, M. (2020). “Hey, we also have something to say”: A qualitative study of Portuguese adolescents’ and young people’s experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2740-2752. <http://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it:

- Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.  
[http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. <http://doi.org/10.1037/a0017216>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Checkoway, B. N., & Gutiérrez, L. (2006). Youth participation and community change: An introduction. *Journal of Community Practice*, 14(1-2), 1–9.  
[http://doi.org/10.1300/J125v14n01\\_01](http://doi.org/10.1300/J125v14n01_01)
- Chenneville, T., & Schwartz-Mette, R. (2020). Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. *American Psychologist*, 75(5), 644–654.  
<http://doi.org/10.1037/amp0000661>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>a</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3<sup>a</sup> ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.  
<http://doi.org/10.1002/da.10113>
- Correia, F., & Mota, C. (2017). Papel do ambiente familiar no desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica em jovens adultos. *Psicologia Clínica*, 29(2), 253-271.  
<http://hdl.handle.net/10216/109281>
- De Haan, L., Hawley, D. R., & Deal, J. E. (2002). Operationalizing family resilience: A methodological strategy. *The American Journal of Family Therapy*, 30(4), 275-291.  
<http://doi.org/10.1080/01926180290033439>
- Dessen, M. A., & Polonia, A. C. (2007). A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia: Cadernos de Psicologia e Educação*, 17(36), 21-32.  
<http://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100003>
- Domingues, A., & Domingues, A. (2001). A família. *Boletim do hospital de S. Marcos*. ano XVII, n.2: 55-64.
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among U.S. undergraduates, 2007–2018: Evidence from
- Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

- two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590–598.  
<http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.04.033>
- Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 321–341. <http://doi.org/10.2307/2137101>
- Fernandes, E. P., & Almeida, L. S. (2005). Expectativas e vivências acadêmicas: Impacto no rendimento dos alunos do 1º ano. *Psychologica*, 40(1), 267-278.  
<http://hdl.handle.net/1822/8873>
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390.  
<http://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In: Breakwell, G.M., Hammond, S., FifeSchaw, C., & Smith, J.A. (Eds), *Research Methods in Psychology*. London: Sage.
- Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação: Da concepção à realização* (5ª ed.). Loures: Lusociência.
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). Emerging adults and COVID-19: The role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3497. <http://doi.org/10.3390/ijerph17103497>
- Gomes, L. C. (2013). Resiliência em famílias: A saúde mental de seus membros. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 2(2), 89-104.  
<http://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/26>
- Gonzalez, T., de la Rubia, M. A., Hincz, K. P., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S., & Sacha, G. M. (2020). Influence of COVID-19 confinement on students' performance in higher education. *PloS ONE*, 15(10), 1-23.  
<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0239490>
- Hawley, D. R., & De Haan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283-298.  
<http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Hayes, A.F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling* [White Paper].  
<http://www.afhayes.com>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hobfoll, S., & Spielberger, C. (1992). Family stress: Integrating theory and measurement. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 99–112. <http://doi.org/10.1037/0893-3200.6.2.99>
- Percepção de Forças Familiares por Estudantes do Ensino Superior. Impacto da Resiliência Individual, Variáveis Sociodemográficas, Familiares e Respostas ao Confinamento (COVID-19)

- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391-400. <http://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., & Cruwys, T. (2020). *Together apart: The psychology of COVID-19* (1ª ed.). Sage.
- Joly, E. (2016). Integrating transition theory and bioecological theory: A theoretical perspective for nurses supporting the transition to adulthood for young people with medical complexity. *Journal of Advanced Nursing, 72*(6), 1251–1262. <http://doi.org/10.1111/jan.12939>
- Jung, S. J., & Jun, J. Y. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal, 61*(4), 271-272. <http://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>
- Kapasia, N., Paul, P., Roy, A., Saha, J., Zaveri, A., Mallick, R., Barman, B., Das, P., & Chouhan, P. (2020). Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India. *Children and Youth Services Review, 116*, 105194. <http://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105194>
- Lebow, J. L. (2020). Family in the age of COVID-19. *Family Process, 59*(2), 309–312. <http://doi.org/10.1111/famp.12543>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist, 75*(7), 897-908. <http://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Major, S., Rodríguez González, M., Miranda, C., Rousselot, M., & Relvas, A. (2014). Inventário de diferenciação do Self-Revisto (IDS-R). In A. P. Relvas, & S. Major (Eds.), *Avaliação familiar: Funcionamento e intervenção* (Vol. 1, pp. 71-96). Imprensa da Universidade de Coimbra. [http://doi.org/10.14195/978-989-26-0839-6\\_3](http://doi.org/10.14195/978-989-26-0839-6_3)
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística - Com utilização do SPSS*. Edições Sílabo.
- Martins, M. (2014). Resiliência Familiar: Revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios. *Cadernos do GREI, 10*, 3-23. <http://doi.org/10.13140/2.1.4365.8245>
- Mccubbin, H., & Patterson, J. (1983). The family stress process: The double ABCX model of family adjustment and adaptation. In H. I. McCubbin, M. B. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: Advances and developments in family stress theory and research* (pp. 7-37). New York: The Haworth Press.
- Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separation-individuation revisited: On the interplay of parent adolescent relations, identity and emotional adjustment in

- adolescence. *Journal of Adolescence*, 28(1), 89-106.  
<http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.07.003>
- Melo, A. T., & Alarcão, M. (2011). Avaliação de processos de resiliência familiar: Validade e fidelidade do Questionário de Forças Familiares. *Mosaico*, 48, 34-41.  
<http://hdl.handle.net/10316/36414>
- Minuchin, P. (1985). Families and individual development: Provocations from the field of family therapy. *Child Development*, 56(2), 289–302. <http://doi.org/10.2307/1129720>
- Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W.-Y. (2009). *Famílias e casais: Do sintoma ao sistema*. Trad. Jorge Dellamora Mello. Porto Alegre: Artmed.
- Moawad, R. A. (2020). Online learning during the COVID- 19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1), 100-107. <http://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
- Moos, R. H. (1990). Conceptual and empirical approaches to developing family-based assessment procedures: Resolving the case of the Family Environment Scale. *Family Process*, 29(2), 199-208. <http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1990.00199.x>
- Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Crescimento pessoal na adolescência e jovem adultícia: Separação-individuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(3), 357-366. <http://doi.org/10.1590/S0102-37722012000300011>
- Nunes, S., & Garcia, A. (2010). Estudantes do ensino superior: as relações pessoais e interpessoais. *Gestin*, 8, 195-203. <http://hdl.handle.net/10400.11/514>
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS* (2ª ed.). Sydney: Allen & Unwin.
- Parra, A., Oliva, A., & Reina, M. (2015). Family relationships from adolescence to emerging adulthood: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 36(14), 2002-2020.  
<http://doi.org/10.1177/0192513X13507570>
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., & Oliveira, R. C. (2004). Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143. <http://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200006>
- Peters, A., McEwen, B., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164-188.  
<http://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(2), 59–62. <http://doi.org/10.36131/CN20200204>



- Ponciano, E. L. T., & Féres-Carneiro, T. (2014). Relação pais-filhos na transição para a vida adulta, autonomia e relativização da hierarquia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(2), 388-397. <http://doi.org/10.1590/1678-7153.201427220>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <http://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187-208. <http://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>
- Rahiem, M. D. (2020). The emergency remote learning experience of university students in indonesia amidst the COVID-19 crisis. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(6), 1-26. <http://doi.org/10.26803/ijlter.19.6.1>
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093-1094. <http://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>
- Relvas, A. P. (1999). *Conversas com famílias. Discursos e perspectivas em terapia familiar*. Porto: Afrontamento.
- Relvas, A. P. (2000). *O ciclo vital da família. Perspectiva sistémica* (2ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Sabouripour, F., Hassan, C. N., & Roslan, S. (2017). Predictors of resilience among Iranian graduate students in University Putra Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 996-1011. <http://doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i14/3756>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), 7541. <http://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sánchez-Teruel, D., Robles-Bello, M. A., & Valencia-Naranjo, N. (2020). Do psychological strengths protect college students confined by COVID-19 to emotional distress? The role of gender. *Personality and Individual Differences*, 171(3), 110507. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110507>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Denis R., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1-10. <http://doi.org/10.1017/s003329172000241x>

- Shields, N. (2001). Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2), 65-81. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2001.tb00107.x>
- Shojaei, S. F., & Masoumi, R. (2020). The importance of mental health training for psychologists in COVID-19 outbreak. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 7(2), 102846. <http://doi.org/10.5812/mejrh.102846>
- Silva, M. R., Elsen, I., & Lacharité, C. (2003). Resiliência: Conceções, fatores associados e problemas relativos à construção do conhecimento na área. *Paidéia*, 13(26), 147-156. <http://doi.org/10.1590/S0103-863X2003000300003>
- Silva, I. M. D., Schmidt, B., Lordello, S. R., Noal, D. D. S., Crepaldi, M. A., & Wagner, A. (2020). As relações familiares diante da COVID-19: Recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família. *Pensando famílias*, 24(1), 12-28. <http://repositorio.unb.br/handle/10482/40030>
- Sousa, L., & Ribeiro, C. (2005). Percepção das famílias multiproblemáticas pobres sobre as suas competências. *Psicologia*, 19(1-2), 169-191. <http://doi.org/10.17575/rpsicol.v19i1/2.402>
- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284–299. <http://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a>
- Strielkowski, W. (2020). COVID-19 pandemic and the digital revolution in academia and higher education. *Preprints*, 2020040290. <http://doi.org/10.20944/preprints202004.0290.v1>
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 549–552. <http://doi.org/10.1111/inm.12735>
- van Gelder, N., Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., & Oertelt-Prigione, S. (2020). COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of intimate partner violence. *EClinicalMedicine*, 21, 100348. <http://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100348>
- Vara, N., Fernandes, A., Querós, C., & Pimentel, M. H. (2016). Resiliência e stress em estudantes universitários. *Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*, 569-579. <http://hdl.handle.net/10216/111952>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2ª ed.). The Guilford Press.

- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. <http://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <http://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A family life cycle perspective. *Family Science*, 4(1), 20–27. <http://doi.org/10.1080/19424620.2013.819228>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <http://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074-1094. <http://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Yunes, M. A. (2003). Psicologia positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84. <http://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>
- Zeldin, S., Camino, L., & Calvert, M. (2007). Toward an understanding of youth in community governance: Policy priorities and research directions. *Análise Psicológica*, 25(1), 77–95. <http://doi.org/10.14417/ap.431>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>

# Anexos

---

**Anexo A:** Protocolo de Investigação

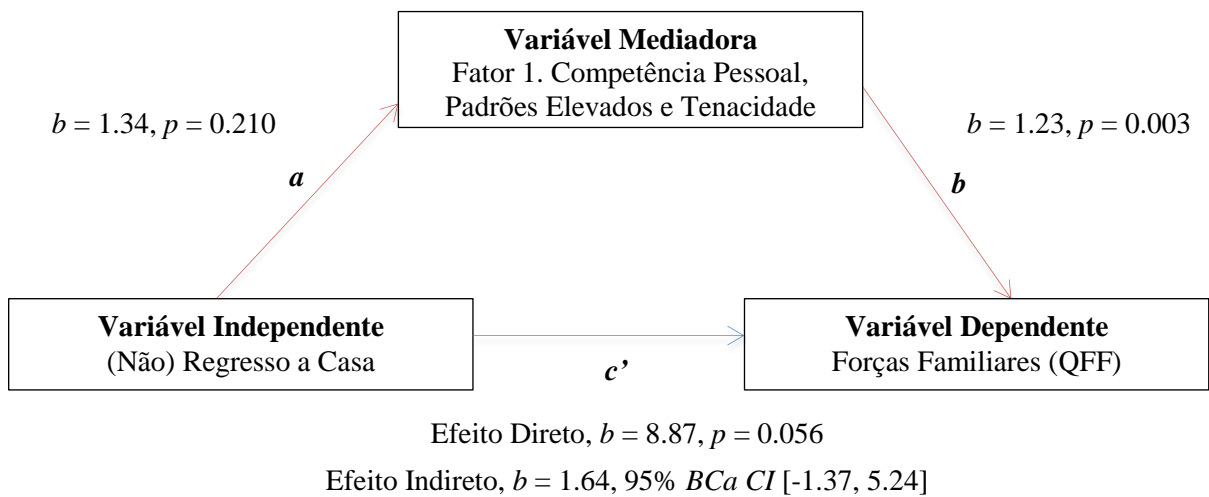
**Anexo B:** Modelos de Mediação Simples

## Anexo A: Protocolo de Investigação

## Anexo B: Modelos de Mediação Simples

**Figura B1**

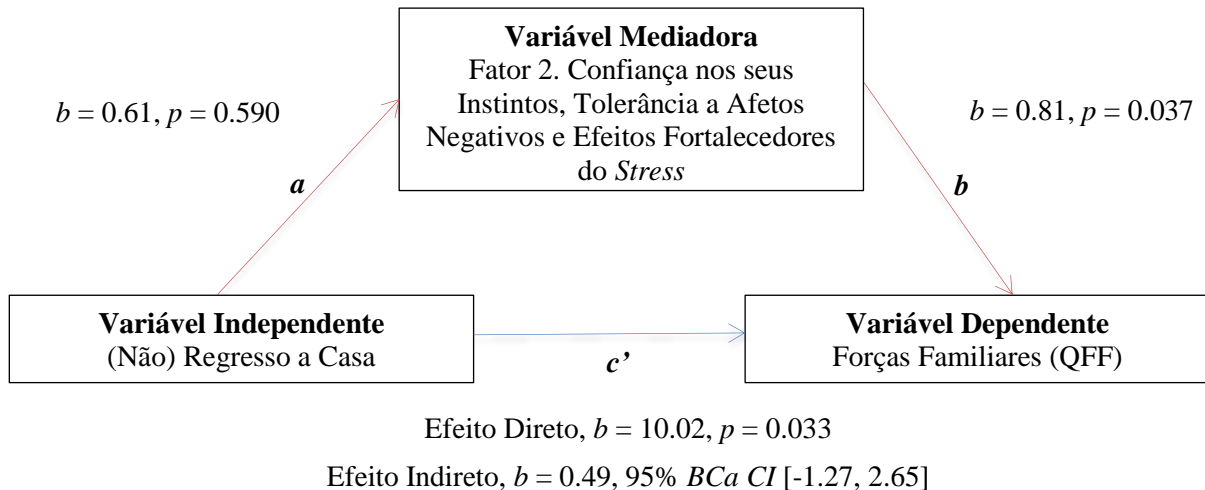
Relação entre a Variável (Não) Regresso a Casa e as Forças Familiares (QFF) Mediada pela Competência Pessoal, Padrões Elevados e Tenacidade (CD-RISC)



*Nota.* O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated (BCa)* foi estimado com recurso à técnica *Bootstrapping* (5000, reamostragens).  $a = (X \rightarrow M)$ .  $b = (M \rightarrow Y)$ .  $c' = (X \rightarrow Y, \text{ controlado por } M \text{ [Efeito Direto]})$ .

## Figura B2

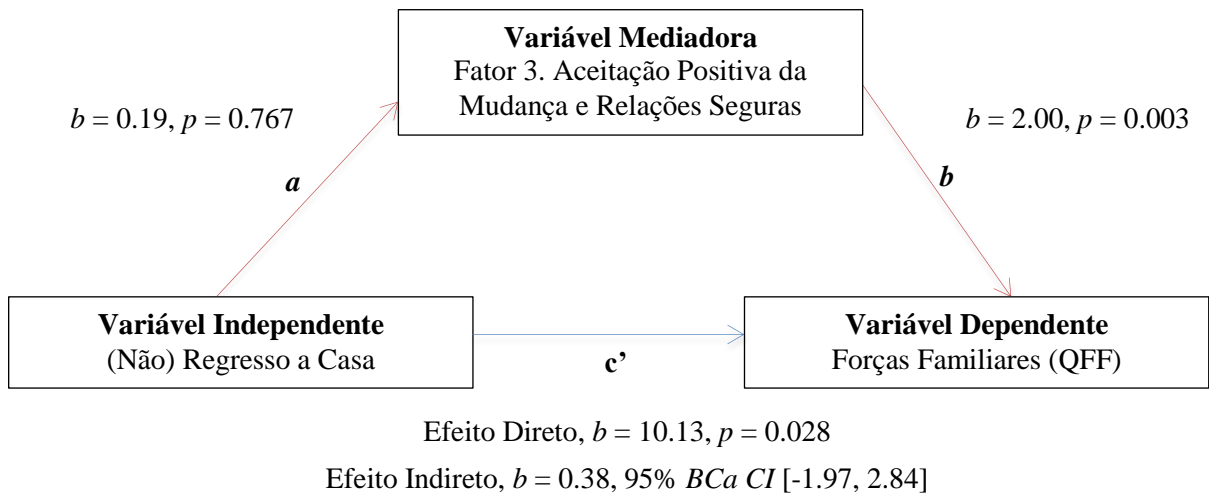
Relação entre a Variável (Não) Regresso a Casa e as Forças Familiares (QFF) Mediada pela Confiança nos seus Instintos, Tolerância a Afetos Negativos e Efeitos Fortalecedores do Stress (CD-RISC)



Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated (BCa)* foi estimado com recurso à técnica *Bootstrapping* (5000, reamostragens).  $a = (X \rightarrow M)$ .  $b = (M \rightarrow Y)$ .  $c' = (X \rightarrow Y, \text{controlado por } M \text{ [Efeito Direto]})$ .

### Figura B3

Relação entre a Variável (Não) Regresso a Casa e as Forças Familiares (QFF) Mediada pela Aceitação Positiva da Mudança e Relações Seguras (CD-RISC)

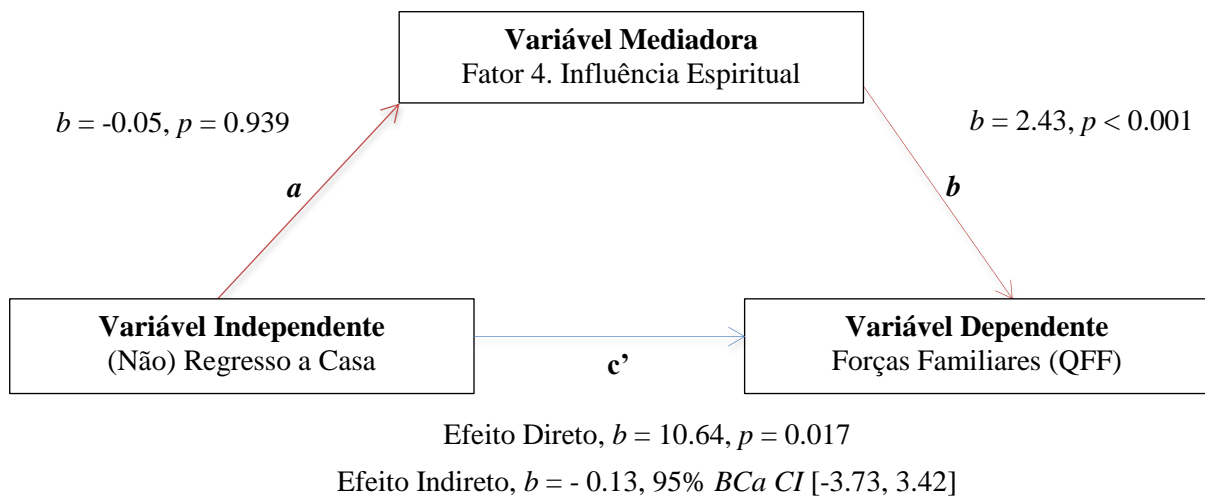


Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated (BCa)* foi estimado com recurso à técnica *Bootstrapping* (5000, reamostragens).  $a = (X \rightarrow M)$ .  $b = (M \rightarrow Y)$ .  $c' = (X \rightarrow Y, \text{ controlado por } M \text{ [Efeito Direto]})$ .



#### Figura B4

Relação entre a Variável (Não) Regresso a Casa e as Forças Familiares (QFF) Mediada pela Influência Espiritual (CD-RISC)



Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated (BCa)* foi estimado com recurso à técnica *Bootstrapping* (5000, reamostragens).  $a = (X \rightarrow M)$ .  $b = (M \rightarrow Y)$ .  $c' = (X \rightarrow Y, \text{ controlado por } M \text{ [Efeito Direto]})$ .