

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Ana Catarina Loureiro Peres

**DIFERENCIAÇÃO DO *SELF* DE ESTUDANTES
DO ENSINO SUPERIOR EM PERÍODO DE
CONFINAMENTO (COVID-19).
PAPEL MEDIADOR DAS FORÇAS
FAMILIARES**

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

Julho de 2021

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

DIFERENCIAÇÃO DO *SELF*
DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR
EM PERÍODO DE CONFINAMENTO
(COVID-19).
PAPEL MEDIADOR DAS FORÇAS
FAMILIARES

Ana Catarina Loureiro Peres

Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, subespecialização
Psicoterapia Sistémica e Familiar orientada pela Professora Doutora 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

À minha orientadora, Professora Doutora Madalena de Carvalho, pela dedicação durante toda esta viagem, e sobretudo pela sensibilidade que lhe é tão característica. Um obrigada do coração.

À minha colega e amiga Joana Gonçalves que remou comigo do início ao fim, não me deixando nunca naufragar na incerteza e desmotivação. Um obrigada por tudo o que me deste.

À Doutora Ana Barreto por me ajudar a tratar a estatística com mais carinho e simpatia. Um obrigada por toda a confiança que me foi dando no trabalho que fizemos.

Aos meus pais, Natália e João, que sempre me permitiram ser o que eu quero, ser quem eu sou. Obrigada por me apoiarem e por todos os dias se esforçarem para me darem o melhor, o vosso melhor. Sem vocês esta viagem não teria início nem fim, nem eu teria asas para voar. Estudar famílias é algo extremamente complexo não havendo famílias boas nem más, há famílias. Tenho orgulho na nossa, porque é única, e porque à nossa maneira fazemos com que seja a melhor. Um obrigada por terem sabido sempre ser os melhores pais.

À minha irmã Maria por ser companheira na minha estupidez e nas minhas parvoíces, quem não me faz esquecer que é importante ser-se para sempre criança. Um obrigada por estares sempre comigo e por seres a minha melhor amiga.

Ao Daniel, o meu namorado, por me fazer querer ser sempre melhor, por me fazer sonhar e por me fazer sentir que posso tudo! Obrigada por tudo o que me dás e por tudo o que ainda iremos construir juntos. Sem ti tudo isto não teria o mesmo significado.

À vida, obrigada à vida por me mostrar caminhos que valem a pena ser trilhados. Caminhos esses que me fazem querer ser mais e melhor.

*Tudo se faz!
Muito Obrigada!*

Resumo

A COVID-19 e a obrigatoriedade de confinamento inerente a esta, tornou-se um fenómeno global e imprevisível, facto esse, que poderá ter aumentado o sentimento de incerteza das pessoas em todo o mundo, tornando o surto ainda mais *stressante* comparativamente a situações antecessoras (Horesh & Brown, 2020, citados por Alzueta et al., 2020). O objetivo geral do presente estudo incide na investigação do impacto de determinadas variáveis sociodemográficas, familiar e de resposta ao confinamento, na Diferenciação do *Self* (IDS-R) tendo em conta o papel mediador das Forças Familiares (QFF). E, ainda, o eventual efeito preditor da frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento que decorreu de março a maio de 2020, em Portugal. A amostra é constituída por 156 sujeitos, estudantes portugueses do ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos de idade. Para a realização do presente estudo foram utilizados três instrumentos de avaliação: um questionário sociodemográfico de dados familiares e complementares, o Questionário das Forças Familiares (Melo & Alarcão, 2009) e a versão portuguesa do *Differentiation of Self Inventory – Revised* (Relvas, Fonseca, Baião-Traguedo, Major, Miranda, & Rodríguez-González, 2017). Os resultados mostraram que a mediação não foi estatisticamente significativa, havendo no entanto, uma relação estatisticamente significativa entre o índice global das Forças Familiares e a Diferenciação do *Self*. Atendendo à ausência de literatura relativa ao confinamento e ao seu impacto no contexto de ensino superior, mas também nas famílias dos estudantes, mais concretamente no *self* do estudante, o atual estudo procura promover a compreensão do problema estudado com impacto em intervenções futuras nesta área.

Palavras-chave: COVID-19, confinamento, estudantes do ensino superior, forças familiares, diferenciação do *self*

Abstract

COVID-19 and the obligation of confinement inherent to it have become a global and unpredictable phenomenon, which may have increased people's feelings of uncertainty around the world, making the outbreak even more stressful than previous situations (Horesh & Brown, 2020, cited by Alzueta et al., 2020). The overall goal of this study is to investigate the impact of certain sociodemographic, family, and confinement response variables on the Differentiation of Self (IDS-R) considering the mediating role of Family Strengths (QFF). Also, the possible predictive effect of the frequency of trips to the place of residence of the family's origin, before the period of confinement that took place from March to May 2020, in Portugal. The sample consists of 156 subjects, Portuguese higher education students, aged between 18 and 34 years old. Three assessment instruments were used for this study: a sociodemographic questionnaire of family and complementary data, the Family Strengths Questionnaire (Melo & Alarcão, 2009) and the portuguese version of the Differentiation of Self Inventory - Revised (Relvas, Fonseca, Baião-Tragedo, Major, Miranda, & Rodríguez-González, 2017). The results showed that the mediation wasn't statistically significant; however, there was a statistically significant relationship between the overall index of Family Strengths and the Differentiation of Self. Given the lack of literature regarding confinement and its impact in the higher education context, but also in students' families, more specifically on the student's self, the current study seeks to promote the understanding of the problem studied with an impact on future interventions in this area.

Keywords: COVID-19, lockdown, college students, family strengths, self-differentiation

Índice

Introdução	1
Enquadramento Concetual.....	3
1.1 Impacto do confinamento e do ensino à distância nos estudantes do Ensino Superior	3
1.2 Efeitos da pandemia nos Estudantes do Ensino Superior	5
1.3 O impacto da pandemia nas Famílias	7
1.4 A pandemia e o <i>self</i> do Estudante do ensino superior	9
Objetivos.....	11
Metodologia	12
3.1 Caracterização da amostra	12
3.2 Instrumentos.....	14
3.2.1 Questionário Sociodemográfico de Dados Familiares e Complementares.....	14
3.2.2.....Questionário sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento	14
3.2.3 Questionário das Forças Familiares (Melo & Alarcão, 2009)	15
3.3 Procedimentos de investigação	17
3.4 Procedimentos estatísticos.....	17
Resultados	18
4.1 Qualidades psicométricas das medidas.....	18
4.2 Resultados da análise inferencial	19
4.2.1 Análise do papel mediador das Forças Familiares na relação entre a variável familiar frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento e a Diferenciação do <i>Self</i>	20
4.2.2 A relação entre a diferenciação do <i>self</i> e variáveis sociodemográficas...	21
Discussão	22
Conclusões.....	26
Bibliografia.....	29
Anexos	34
Anexo A: Protocolo de Investigação.....	35

Introdução

Face ao contexto de crise pandémica são muitas as adversidades, desafios e oportunidades de mudança com que o mundo se tem deparado. Os efeitos da COVID-19 foram, e ainda são, tão vastos que estudar as suas consequências e suas direções torna-se um exercício complexo e moroso. Esta “aldeia global” nunca vivenciou algo semelhante e, também por esse motivo, ainda se está a tentar ajustar ao presente, mas também ao futuro, e à incerteza que ele carrega. Considerando o impacto que esta realidade tem tido nas sociedades de hoje, é essencial que se reflita sobre este mesmo impacto, de um modo particular, na área do ensino superior, mais propriamente, na experiência individual dos estudantes. As transformações têm vindo a ocorrer numa panóplia de contextos, sendo transversais a múltiplas áreas sociais, nomeadamente, no que toca ao mundo do ensino superior. É por isso, inevitável, a reflexão sobre as mudanças que se impuseram e sobre a forma como estas foram experienciadas pelos estudantes.

O conceito de diferenciação do *self* define as pessoas de acordo com o seu grau de fusão ou diferenciação entre os sistemas emocional e intelectual (Bowen, 1978, citado por Freitas, 2018), é no fundo “a capacidade de manter o pensamento autónomo e de alcançar um sentido coerente e claro do *Self* num contexto de relações emocionais com as pessoas mais próximas” (Skowron & Friedlander, 1998, p. 237). Este processo que implica que o indivíduo se torne um *Self* separado da sua família de origem, mantendo a relação com a mesma, irá ser bem sucedido se o indivíduo for capaz de se diferenciar emocionalmente da sua família, sem com isso romper relações significativas (Jenkins et al., 2005).

Segundo Relvas (2004), a família é uma entidade semelhante a um organismo vivo que se encontra em permanente evolução e mudança. A unidade familiar tem, portanto, a capacidade de se adaptar e desenvolver, e desse desenvolvimento fazem parte duas tarefas fundamentais: a criação de um sentido de pertença grupal, e, em simultâneo, a individualização de cada um dos elementos que a compõem (Relvas, 2004). A diferenciação do *self* é, assim, um conceito que tem vindo a ser utilizado para descrever os padrões de interação familiar que, em maior ou menor grau, regulam as distâncias dos seus membros e facilitam um equilíbrio adequado à idade da individualidade e da intimidade (Kim-Appel et al., 2007). É uma forma de determinar o equilíbrio (ou desequilíbrio) de duas forças, por um lado, a força para a união, por outro, a força para a individualidade.

O presente estudo tem como objetivo investigar o impacto de diferentes variáveis (sociodemográficas, familiares e respostas ao confinamento) na diferenciação do *self* de estudantes do ensino superior, em período de confinamento (COVID-19), tendo em conta o papel mediador das forças familiares. Espera-se que esta investigação seja um contributo para o

desenvolvimento futuro de estudos relacionados com o impacto da pandemia, e que possibilite uma melhor compreensão e uma nova leitura sobre a diferenciação do *self* no contexto familiar.

Enquadramento Concetual

1.1 Impacto do confinamento e do ensino à distância nos estudantes do Ensino Superior

A 11 de março de 2020, o novo coronavírus foi decretado como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o que conseqüentemente fez ativar um Plano Estratégico de Preparação e Resposta à COVID-19, enfatizando a relevância da articulação internacional face ao surto, focada na interrupção da transmissão humano-a-humano do vírus e no cuidado mais eficaz à população (WHO, 2020b, citado por Xavier et al., 2020).

Em Portugal, os primeiros casos foram registados a 26 de fevereiro de 2020 pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e, a 12 de março de 2020, o Governo português determina o encerramento de todas as instituições de ensino públicas e privadas (Xavier et al., 2020). O estado de emergência foi declarado a 18 de março de 2020, e renovado até 2 de maio de 2020. Tudo isto, com o objetivo de combater a disseminação do coronavírus SARS-COV-2, através do recolhimento geral da população e da prática do distanciamento social, trazendo ainda mais restrições (Decreto nº 20-A/2020 de 17 de abril, citado por Xavier et al., 2020).

“Para as gerações atuais, o confinamento foi uma situação inédita, obrigando ao desenvolvimento de estratégias adaptativas e a um novo equilíbrio pessoal e social” (Xavier et al., 2020, p.2). Estudos internacionais têm vindo a estimar o impacto da pandemia e do confinamento na saúde mental e no quotidiano da população em geral, chegando alguns à conclusão de que, embora todas as pessoas tenham sido afetadas, os seus efeitos são claramente distintos nos vários grupos sociais (Wong et al., 2007, citados por Xavier et al., 2020). Neste contexto, os estudantes do ensino superior têm sido reportados como um dos grupos especialmente afetados ao longo da pandemia (Xavier et al., 2020). As atividades letivas presenciais foram suspensas e o ambiente de incerteza obrigou a que todos se adaptassem aos contextos sociais, pessoais e familiares do novo quotidiano (Xavier et al., 2020). Os estudantes confrontaram-se com diferentes desafios impostos pela pandemia, e no que toca ao ensino à distância, existe um conjunto de fatores que poderá ter influenciado a sua adaptação e ajustamento necessários. Exemplos práticos disso foram a constante utilização do computador e longos períodos limitados a uma cadeira e a uma mesa, num mesmo espaço fechado, o que, inevitavelmente, poderá ter desencadeado conseqüências, por exemplo, ao nível da postura dos estudantes (Shirzaei et al., 2015, citados por Khatib, 2021). Khatib (2021), através de um estudo realizado no Brasil, alerta ainda para possíveis implicações

devido aos fatores ambientais, como por exemplo, as condições ao nível do ruído, temperatura e iluminação.

No estudo de Silva e Sousa (2020), concluiu-se que os professores durante o período de distanciamento social experienciaram o ensino de forma mais positiva do que os alunos. Tais dados podem sugerir que os alunos poderão ter tido mais dificuldades na adaptação a esta mudança, o que poderá ter influenciado a sua motivação para os estudos (Silva & Sousa, 2020). Poder-se-á depreender que a importância de um ambiente de aprendizagem em que os estudantes tenham a oportunidade de expressar as suas ideias, de questionar, de interagir com os seus colegas e de se envolverem de modo mais direto na própria aprendizagem, é ainda mais elevada num contexto de ensino à distância (Silva & Sousa, 2020). Torna-se também pertinente um foco no modo como a pandemia abalou a vida dos alunos com deficiência, necessidades especiais ou problemas de saúde (Zhang et al.,2020). Estes, que, naturalmente, acabaram por demonstrar uma maior preocupação na imprevisibilidade da mudança para um ensino *online*, comparativamente a outros colegas. Ainda para Zhang et al. (2020) denotou-se um maior sentimento de angústia e a vivência de um maior número de adversidades (Zhang et al.,2020).

Num outro estudo, realizado com estudantes universitários portugueses, foram também observadas diferenças significativas entre o grau de escolaridade e a depressão, sendo que os estudantes que frequentavam a licenciatura apresentaram um estado afetivo mais negativo comparativamente aos estudantes que frequentavam o mestrado (Fonseca, 2020). “Estes resultados também foram observados no estudo de Pereira (2009) e de Caldas de Almeida e colegas (2013), sendo que os estudantes do primeiro ano de faculdade ou com menor nível de escolaridade apresentaram maiores níveis de ansiedade e depressão do que os estudantes do quarto ano ou com maior nível de escolaridade” (Fonseca, 2020, p.53). Quanto às áreas de estudo, verificaram-se também diferenças significativas, sendo que os estudantes da área do Direito, Ciências Sociais e Serviços apresentam um estado afetivo mais negativo no que toca à ansiedade e ao *stress* (Fonseca, 2020). “Também foram encontradas diferenças em relação à área de estudos e às estratégias, sendo que os estudantes de Direito, Ciências Sociais e Serviços procuram mais suporte social e os estudantes que frequentam cursos da área das Tecnologias recorrem mais à estratégia de recusa, em comparação com estudantes de outras áreas” (Fonseca 2020, p.54). Estes dados poderão ser explicados através do facto de que a maioria dos estudantes de Direito, Ciências Sociais e Serviços são do sexo feminino e, grande parte dos estudantes de Tecnologias são do sexo masculino (Fonseca, 2020). Tendo em conta que as mulheres, tendencialmente, apresentam maiores níveis de ansiedade, depressão e *stress*, em comparação com o sexo masculino, e tendo em conta que as mulheres recorrem mais à estratégia de suporte social e os homens à estratégia de recusa, os resultados obtidos poderão ser justificados pelas diferenças de género (Fonseca, 2020).

1.2 Efeitos da pandemia nos Estudantes do Ensino Superior

Em Portugal verifica-se uma escassez de estudos disponíveis sobre o impacto da COVID-19, especificamente, em estudantes do ensino superior, pela novidade, mas também pelas diferentes idiosincrasias. Um estudo realizado pelo Observatório de Políticas de Educação, Formação e Ciência (Benavente et al., 2020), ao investigar o impacto da COVID-19 no sistema de ensino português, mais concretamente numa subamostra formada por estudantes do ensino superior (n = 860), concluiu que na sua maioria (59,4%) os estudantes declararam que a situação de ensino não presencial os deixou numa posição globalmente desfavorável em comparação com o ensino presencial (Xavier et al., 2020). Segundo este mesmo estudo, o nível de participação dos estudantes nas aulas diminuiu bastante, bem como o interesse pelas mesmas (Xavier et al., 2020). Os mesmos estudantes mencionaram ainda que o ensino não presencial exigiu mais deles e a preocupação com as avaliações finais aumentou (Xavier et al., 2020). “Neste estudo, 40% dos estudantes referiram experienciar maiores níveis de ansiedade com o confinamento/isolamento” (Xavier et al., 2020, p.2).

Segundo o estudo de Hunt e Eisenberg (2010), o sexo feminino é usualmente mais propenso a perturbações de ansiedade e, embora as evidências iniciais indicassem os homens como os mais suscetíveis ao vírus (Wenham et al., 2020), o estudo realizado por Browning (2021) apoia a afirmação de que as mulheres parecem sofrer mais efeitos psicológicos negativos a longo prazo. Estas diferenças de género podem ser atribuídas à maior expressão emocional, à reduzida tolerância face a situações de incerteza, e à escolha de estratégias de enfrentamento menos eficazes por parte de estudantes do sexo feminino (Sundarasan et al., 2020, citados por Browning et al., 2021).

Na Indonésia, Praghlapati (2020) concluiu que o encerramento das escolas e das universidades, e as medidas de isolamento impostas, tiveram um grande impacto na saúde mental dos alunos. “Cerca de 24,9% dos alunos experienciaram ansiedade devido ao surto de COVID-19” (Praghlapati, 2020, p.3). O facto de os estudantes viverem numa área urbana, de coabitarem com os pais, e de terem uma renda familiar estável, parecem ter sido fatores de proteção para os mesmos no que toca à ansiedade vivenciada durante a pandemia (Praghlapati, 2020). O mesmo estudo indica ainda que o facto de os estudantes terem algum elemento familiar ou alguém conhecido infetado com a COVID-19 é um fator de risco independentemente da ansiedade experienciada (Praghlapati, 2020). Num outro estudo realizado a estudantes portugueses do ensino superior da área da saúde, constatou-se que durante o isolamento em casa, os mesmos

revelaram níveis de *stress* e ansiedade mais elevados, assim como um estado de maior apatia e desânimo, pelo que se poderá concluir que o isolamento social pode ter efeitos negativos na saúde e bem-estar, efeitos estes que podem persistir ao longo do tempo (Brooks et al., 2020, citados por Ferreira et al., 2020). Evidências empíricas comprovam que, perante um acontecimento de elevado *stress* pessoas com maiores níveis de resiliência são mais funcionais no seu quotidiano (Trejo et al., 2021).

A qualidade do sono também sofreu impactos com a COVID-19 (Blume et al., 2020, citados por Monteiro et al., 2020), e os estudantes universitários parecem ter sido um dos grupos mais afetados (Wright et al., 2020; Zhai & Du, 2020; Romero-Blanco et al., 2020, citados por Monteiro et al., 2020). Os problemas relacionados com o sono já são usualmente enfrentados pelos estudantes na passagem do ensino secundário para o ensino superior (Romero-Blanco et al., 2020, citados por Monteiro et al., 2020). Porém, durante o período de distanciamento social, os estudantes, para além de terem de se adaptar às restrições impostas pela COVID-19, que exigiu que os sistemas de ensino se adaptassem, aderindo ao ensino à distância, tiveram que adiar ou abandonar os seus estágios, projetos, pesquisas, empregos e até formaturas (Zhai & Du, 2020). “Como efeito, os estudantes enfrentaram sentimentos como frustração, incerteza, medo e solidão, predispondo-os assim a desordens mentais, ao abuso de substâncias e suicídio” (Zhai & Du, 2020, citados por Monteiro et al., 2020, p.19).

Nos Estados Unidos da América foi realizado um estudo com uma amostra oriunda de faculdades de universidades dos diferentes estados, e verificou-se que as preocupações financeiras foram particularmente mais visíveis, o que poderá ser explicado pelos custos serem superiores comparativamente a outros estabelecimentos de ensino universitário no mundo (Marmolejo, 2020, citado por Browning et al., 2021). Frequentemente, verifica-se que em eventos terríveis os efeitos são mais acentuados para aqueles que têm menos recursos financeiros (Lebow, 2020). “Crises como esta chamam ainda mais atenção para questões profundas subjacentes ao impacto da desigualdade de renda e do racismo na sociedade” (Anderson et al., 2019; Watson, 2019, citados por Lebow, 2020, p.2).

Os dados qualitativos das respostas abertas do estudo de Browning (2021) indicaram uma vasta gama de efeitos da COVID-19 no ensino universitário. De modo a perceber-se melhor estes efeitos, foram recolhidas algumas das respostas dadas pelos estudantes, que possibilitam uma compreensão mais global da experiência vivenciada, como por exemplo, a reflexão feita por um dos alunos: “Normalmente estou extremamente motivado, e nunca tinha lutado contra a depressão, mas recentemente tenho vindo a sentir-me muito lento e melancólico” (Browning et al., 2021). Outra reflexão marcante neste estudo está relacionada com a preocupação com o ensino/aprendizagem *online*, onde um dos alunos terá comentado que esteve constantemente em estado de alerta durante o ensino à distância, procurando sempre saber, detalhadamente, se os

seus exames tinham sido corretamente submetidos, ou se tinha visto tudo o que os professores haviam colocado no *Moodle*, ou até mesmo o pensamento de que se a internet falhasse o que teria eventualmente perdido (Browning et al., 2020). Para além deste sentimento de desmotivação e da inquietação constante com a qualidade da aprendizagem, as apreensões mais mencionadas pelos estudantes no presente estudo foram o aprisionamento, o tédio, fadiga, desesperança, culpa, sono, habitação, emprego e, os rendimentos pessoais (Browning et al., 2021). No entanto, uma pequena percentagem de estudantes terá relatado que existiram mudanças positivas ao longo da pandemia, nomeadamente, a produtividade, a empatia observada na comunidade onde se encontravam inseridos, e a capacidade de adaptação face às circunstâncias (Browning et al., 2021).

1.3 O impacto da pandemia nas Famílias

Alargando a compreensão dos efeitos da pandemia para as famílias, verifica-se que a vulnerabilidade de cada uma é distinta face às sequelas deixadas pela COVID-19, pois cada família é única, com recursos muito próprios e diferenciados. Esta vulnerabilidade terá sido acrescida em situações onde os rendimentos foram mais baixos e onde existiam elementos com necessidades especiais ou com problemas de saúde mental (Prime et al., 2020). Ao nível da organização familiar, os efeitos do isolamento prolongado e do confinamento, inerentes à crise da COVID-19, causaram alterações profundas nas rotinas e rituais das famílias que muitas vezes se encontram enraizados desde sempre (Prime et al., 2020). A pandemia veio, deste modo, trazer a todas as famílias novas fontes de *stress* diárias que poderão ter enfraquecido o sentimento de união e a partilha de emoções (Prime et al., 2020). Famílias que já enfrentavam desafios especiais muito próprios acabaram por ter de lidar com dificuldades acrescidas, nomeadamente no que toca aos riscos adicionais em casais e famílias que já correm, ou correram, o risco de violência, conflito ou de outras formas de dificuldade de relacionamento (Lebow, 2020). Os primeiros dados lançados pela China foram concordantes com isso mesmo, apontando para um aumento nas taxas de divórcio durante o período de confinamento (Prasso, 2019, citado por Lebow, 2020). Dados semelhantes foram também surgindo noutros países, como Canadá, EUA e Reino Unido (Bamford, 2020; Devine, 2020; Dick, 2020; Fies, 2020; Yiyang, 2020, citados por Smyth et al., 2020). Estas dificuldades adicionais são imensamente transversais, pois também se fizeram notar em famílias que têm/tiveram de lidar com familiares problemáticos com o apoio de outras pessoas que agora estão ausentes ou à distância (McFarlane, 2016, citado por Lebow, 2020). Da mesma forma, existem novas e diferentes oportunidades de conflito em famílias divorciadas e reconstituídas, onde a frequência do contacto entre pais e filhos geralmente já é colocada em questão (Ganong & Coleman, 2018; Lebow, 2019a, 2019b; Papernow, 2018, citados por Lebow, 2020). Noutras situações, o que parecia ser um processo bem-sucedido de transição familiar,

como, por exemplo, a saída de jovens adultos de casa, foi algo repentinamente revertido, gerando em muitos casos uma panóplia de possibilidades problemáticas (Lebow, 2020).

“Conforme observado, embora o lar seja comumente considerado um lugar de segurança, apoio e refúgio, essas qualidades às vezes desgastam-se rapidamente durante tempos de *stress* e incerteza” (Bradbury-Jones & Isham, 2020; Fehlberg et al., 2020, citados por Smyth et al., 2020, p.5). Há cada vez mais pesquisas sobre as ligações entre desastres naturais, crises e emergências nacionais e o aumento da violência familiar e do colapso familiar (Davies & Barba, 2010; D. Parkinson, 2019; Schumacher et al., 2010, citados por Smyth et al., 2020). Torna-se vital considerar o sistema familiar como um todo, tendo em conta a sua dinâmica e influências emocionais (Trejo et al., 2021), promovendo relacionamentos positivos dentro do seio familiar como uma variável de proteção perante dificuldades que possam surgir (Prime et al., 2020, citados por Trejo et al., 2021).

É importante frisar também que o contacto com a família foi feito quase exclusivamente por videoconferência, telefone ou através de aplicações (Lebow, 2020). Esta mudança contribuiu para aproximar as pessoas a nível geográfico, no entanto a diferença entre o contacto virtual e presencial foi de uma dimensão ainda incalculável (Lebow, 2020). Tudo isto, muito provavelmente, só será percecionado de modo mais concreto num futuro a médio/longo prazo, uma vez que as consequências desta que foi uma nova forma de vida podem ainda não ser todas evidentes, mas sabemos que a cada dia que passa novos estudos indicam que elas existem e vão perdurar (Lebow, 2020). Também se sabe que para os estudantes, que no período letivo se encontravam afastados da sua residência de família, o primeiro impacto foi o regresso à casa dos pais (Xavier et al., 2020). “Tal mudança pode ter tido consequências várias para os jovens adultos, tal como a perda de alguma autonomia e independência nos comportamentos sociais” (Xavier et al., 2020, p.7). “De facto, como salienta Fuchs (2020), a convergência dos espaços sociais no espaço da casa, provocada pelo confinamento, é acompanhada pela sobreposição dos diferentes tempos dedicados às distintas atividades que se cumprem no quotidiano e nas quais os indivíduos desempenham diferentes papéis e tarefas” (Xavier et al., 2020, p.7). Tudo isto pode resultar numa sobrecarga ao nível da gestão de todos esses papéis, na altura reduzidos ao espaço doméstico (Xavier et al., 2020). “Porém, coabitar com os pais, tal como constatado noutras investigações, pode ter um efeito protetor face à ansiedade devida ao surto” (Cao et al., 2020, citados por Xavier et al., 2020, p.7).

A literatura tem vindo a sublinhar “a importância das forças familiares, enquanto processos de funcionamento familiar que tendem a contribuir para resultados desenvolvimentais favoráveis dos indivíduos e das famílias, particularmente em situações de elevado *stress*” (Benzies & Myschasiuk, 2009; Cohen, Slonim, Finzi, & Leichtentritt, 2002; Walsh, 2006, citados por Melo

& Alarcão, p.34). É, portanto, relevante olhar para as forças de cada família na vivência de algo tão inesperado e incomparável como a COVID-19.

1.4 A pandemia e o *self* do Estudante do ensino superior

“O desenvolvimento ao longo dos anos da idade adulta emergente está indissociavelmente relacionado com as relações na família de origem” (Aquilino, 2006, p.193). O sistema familiar é abalado pelas características particulares desta etapa de desenvolvimento, levando à origem de novos estilos de relação entre pais e filhos, irmãos e família alargada (Aquilino, 2006). Estas relações familiares vão, de forma contínua, influenciando toda a trajetória de desenvolvimento do jovem adulto (Aquilino, 2006). Esta dupla dinâmica (Elder, 1984, citado por Aquilino, 2006) da mudança individual e familiar cria, portanto, alguns desafios únicos que diferenciam a idade adulta emergente de outras fases de desenvolvimento (Aquilino, 2006). O conceito de Diferenciação do *Self*, pode ser explicado como sendo a capacidade de autorregular emoções e comportamentos numa relação importante, o que por sua vez confere capacidades relacionais para uma intimidade autêntica e madura e a aptidão para definir um sentido claro do *Self* na relação com outros (Skowron et al., *in press*, citados por Roussellet, 2011). É, portanto, um conceito multidimensional que abrange a dimensão Intrapessoal, que implica o balanceamento entre o intelectual e o emocional, e a dimensão Interpessoal, que envolve o balanceamento entre a intimidade e a autonomia (Skowron & Friedlander, 1998).

De acordo com a Teoria dos Sistemas Familiares Intergeracionais de Bowen (1978), os padrões relacionais (incluindo a diferenciação) são repetidos através de gerações. A transmissão de padrões de relacionamentos significativos ocorre assim, através de um processo de modelagem social dentro da própria família (Williamson & Bray, 1988, citados por Leonardo, 2020). Um funcionamento familiar pautado por conflito está relacionado a um mau ajustamento psicológico e a uma diferenciação do *self* menos saudável (Cruz et al., 2014). Desta forma, entende-se por diferenciação do *self* a capacidade intelectual e individual de pensar, sentir e raciocinar, mantendo uma relação com os elementos que fazem parte do sistema familiar independentemente das divergências que possam existir (Skowron & Friedlander, 1998). Neste sentido, cabe ao indivíduo preservar a sua própria autonomia mantendo as interações com os membros da família de origem (Kerr & Bowen, 1988, citados por Leonardo, 2020; Skowron & Friedlander, 1998).

Por um lado, pessoas pouco diferenciadas são consideradas como sendo emocionalmente reativas, por outro, pessoas altamente diferenciadas não ficam assoberbadas com as suas próprias emoções (Peleg, 2005). Além disso, indivíduos mais diferenciados são capazes de assumir uma “*I-position*” e possuem os seus pensamentos e sentimentos sem a necessidade de se conformarem às expectativas dos outros (Peleg, 2005). Quando as experiências interpessoais são muito intensas,

indivíduos pouco diferenciados isolam-se dos outros, enquanto indivíduos altamente diferenciados não sentem essa necessidade de se desligarem emocionalmente (Peleg, 2005). Por último, indivíduos altamente diferenciados são capazes de manter relacionamentos bem definidos, enquanto a baixa diferenciação leva ao envolvimento excessivo ou à "fusão" com outras pessoas na maior parte dos seus relacionamentos (Peleg, 2005).

Num estudo qualitativo que envolveu uma amostra de adultos australianos que residiam com os seus pais, com idades compreendidas entre 18 e 25 anos, verificou-se que esses filhos e filhas sentiam muitas vezes que eram tratados como crianças e não crianças (quase adultos), tudo ao mesmo tempo (White, 2002, citada por Aquilino, 2006). No mesmo estudo, limites emocionais, privacidade física e intrusão parental, foram questões críticas que estes jovens evidenciaram relativamente ao relacionamento que mantinham com os seus pais (White, 2002, citada por Aquilino, 2006).

A fase da adultez emergente, analisada a partir da teoria do ciclo vital familiar (Carter & McGoldrick, 1995), corresponde ao momento em que os filhos se diferenciam emocionalmente das suas famílias de origem (Fiorini & Bardagi, 2019). Para além da existência de novos relacionamentos íntimos, alguns dos principais fatores indicativos de uma diferenciação satisfatória do *self* são o estabelecimento de objetivos profissionais e a procura pela independência financeira (Fiorini & Bardagi, 2019). Quando se trata da relação entre diferenciação do *self* e o funcionamento familiar, Bowen (1978) afirma que as famílias com funcionamento dito saudável tendem a estabelecer e definir limites claros entre os diferentes elementos, e manifestar flexibilidade perante mudanças. Os pais acabam por incentivar e impulsionar o processo de diferenciação dos filhos (Bowen, 1978, citado por Fiorini & Bardagi, 2019). Algumas pesquisas têm confirmado o pressuposto de Bowen (1978), referente à relação entre funcionamento familiar saudável e níveis elevados de diferenciação do *self* (Bowen, 1978, citado por Chung & Gale, 2008; Kim et al., 2014; Kim et al., 2015). Estudantes universitários com níveis mais elevados de diferenciação do *self* identificaram as suas famílias como sendo saudáveis, corroborando assim pesquisas de outras investigações (Chang, 2018; Chung & Gale, 2008; Kim et al., 2015).

Perante tudo aquilo que foi aqui descrito mostra-se pertinente estudar a realidade em Portugal, pela complexidade e novidade desta temática. A investigação corre atrás da atualidade, e vai procurando respostas onde elas nem sempre existem. O presente trabalho pretende assim apresentar uma reflexão sobre o impacto de uma crise sem antecedentes num grupo muito específico, esperando que contribua para algo ainda maior.

Objetivos

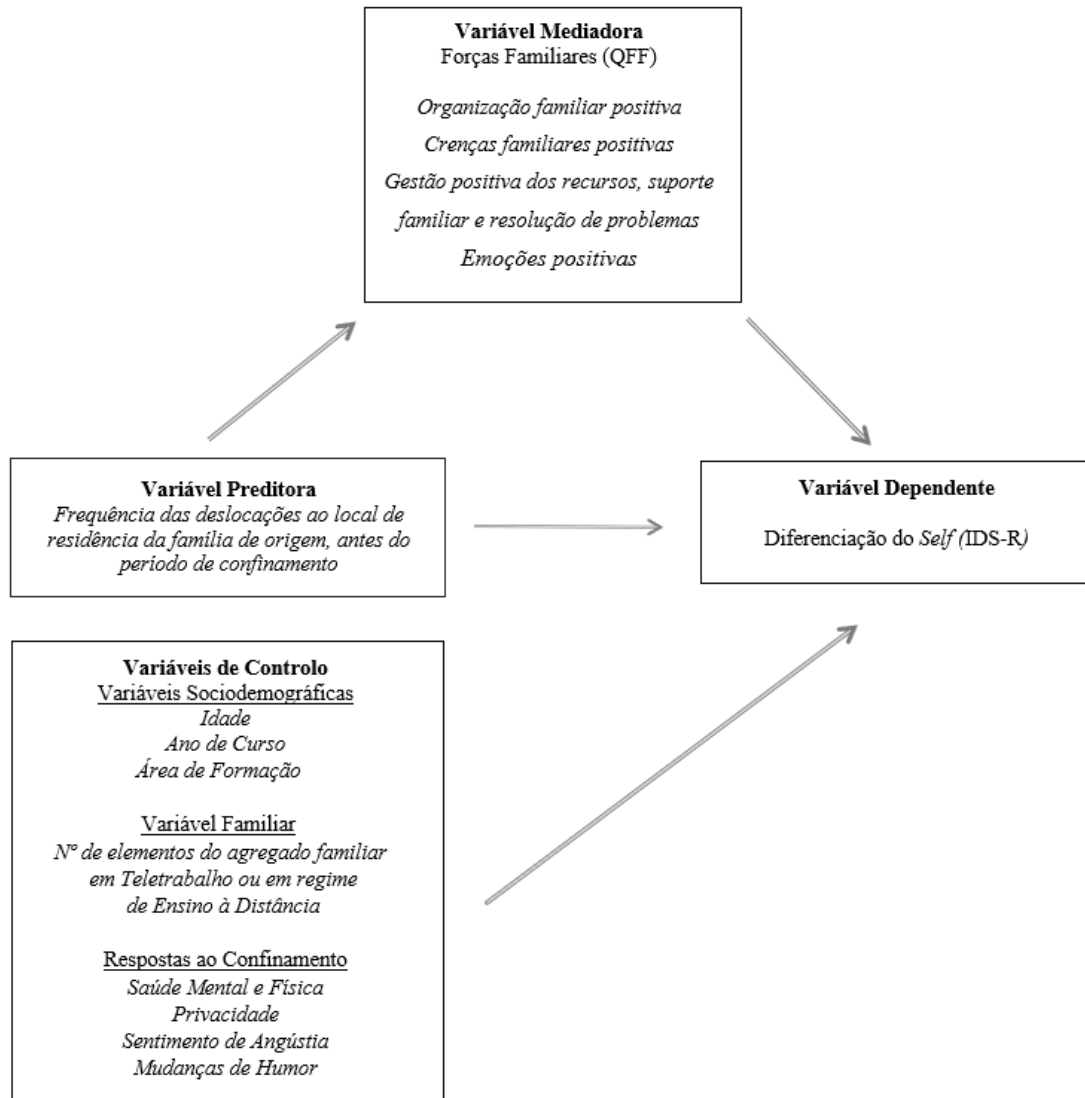
O objetivo geral do presente estudo é investigar o impacto de determinadas variáveis sociodemográficas, familiar e respostas ao confinamento, na Diferenciação do *Self* (IDS-R) tendo em conta o papel mediador das Forças Familiares (QFF) e, ainda, o eventual efeito preditor de uma particular variável familiar: frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento. São objetivos específicos:

1. Investigar a influência do eventual efeito preditor da variável familiar frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento na Diferenciação do *Self* tendo em conta o papel mediador das Forças Familiares.
2. Verificar se as Forças Familiares têm impacto na Diferenciação do *Self*.
3. Averiguar se as variáveis sociodemográficas ano de curso e área de curso; a variável familiar número de elementos do agregado familiar em teletrabalho ou em regime de ensino à distância; e as respostas ao confinamento, saúde mental e física, privacidade, sentimento de angústia e mudanças de humor, influenciam a Diferenciação do *Self*.

A representação do modelo concetual (ver Figura 1) pretende auxiliar a leitura e compreensão dos construtos em estudo, permitindo ter uma visão mais clara sobre a possível forma como se relacionam

Figura 1

Mapa conceitual das hipotéticas relações entre as variáveis em estudo



Metodologia

3.1 Caracterização da amostra

A amostra foi obtida através do processo de amostragem não probabilística por conveniência e é constituída por um total de 156 estudantes portugueses do ensino superior. Os participantes do estudo são, na sua maioria, do género feminino (82.1%). As idades dos sujeitos respondentes

variam entre um mínimo de 18 e um máximo de 38 anos, sendo a média de idades de 22.38 anos ($DP=2.77$). Maioritariamente, os participantes residem em Portugal Continental (94.9%), ainda que, de forma residual, a amostra compreenda sujeitos do Arquipélago dos Açores (3.2%) e de fora de Portugal (1,9%). Relativamente aos sujeitos residentes em Portugal Continental, existe uma grande diversidade em termos de distrito de residência, embora uma grande parte se concentre nos distritos de Viseu (34%) e de Aveiro (13.5%). No que se refere ao estatuto trabalhador-estudante, a percentagem foi apenas 4,5% (7 sujeitos). Ao nível da formação académica, mais de metade dos inquiridos aponta as Ciências Sociais e do Comportamento (64.5%) como sendo a sua área de formação académica base. No que concerne ao ano do curso que se encontravam a frequentar, 25.2% dos respondentes apontaram o 4º ano, sendo a percentagem mais elevada, seguida da percentagem de 23.2% relativa ao 2º ano de curso. Importa salientar também que, no que consta ao regresso ou não regresso a casa durante o período de confinamento (março-maio de 2020), 64.1% dos sujeitos regressaram a casa, enquanto para 18.6% dos respondentes esse regresso não se verificou.

Tabela 1

Estatísticas descritivas das características sociodemográficas da amostra

Variáveis	Categoria	N	%
Género	Feminino	128	82.1
	Masculino	27	17.3
	Outro	1	0.6
Faixa Etária	18-21 anos de idade	54	34.6
	22 anos de idade	47	30.1
	maior ou igual a 23 anos de idade	55	35.3
Local de Residência da Família de Origem	Açores	5	3.2
	Aveiro	21	13.5
	Beja	1	0.6
	Braga	3	1.9
	Bragança	3	1.9
	Castelo Branco	2	1.3
	Coimbra	13	8.3
	Faro	5	3.2
	Fora de Portugal	3	1.9
	Guarda	7	4.5
	Leiria	11	7.1
	Lisboa	16	10.3
	Portalegre	1	0.6
	Porto	5	3.2
	Santarém	2	1.3
	Setúbal	2	1.3
	Viana do Castelo	1	0.6
	Vila Real	2	1.3
	Viseu	53	34.0
Estatuto de Trabalhador-Estudante	Trabalhador-Estudante	7	4.5
	Estudante	149	95.5
Área de Formação	Ciências Sociais e do Comportamento	100	64.5
	Engenharias	18	11.6
	Humanidades	22	14.2
	Outras	15	9.7
Ano de Curso que se Encontrava a Frequentar	1º Ano	25	16.1
	2º Ano	36	23.2
	3º Ano	26	16.8
	4º Ano	39	25.2
	5º Ano	28	18.1
	6º Ano	1	0.6
Regresso/Não Regresso a Casa no Período de Confinamento	Regresso a Casa	100	64.1
	Não Regresso a Casa	29	18.6

3.2 Instrumentos

O protocolo de investigação foi administrado apenas por via *online*, através da plataforma *LimeSurvey*. É composto por um Questionário Sociodemográfico de Dados Familiares e Complementares, por um Questionário sobre o impacto do regresso a casa no período de distanciamento social ampliado (criado para as especificidades desta investigação), pela Escala de Resiliência de Connor-Davidson – CD-RISC (Faria-Anjos, Ribeiro, & Ribeiro, 2008), pelo Questionário de Forças Familiares (Melo & Alarcão, 2009), e pelo Inventário de Diferenciação do *Self* - Revisto (IDS-R) (Major, Rodríguez-González, Miranda, Rousselot, & Relvas, 2017).

3.2.1 Questionário Sociodemográfico de Dados Familiares e Complementares

O Questionário foi construído pela equipa de investigação, com o intuito de caracterizar a amostra em estudo. Permite a avaliação de algumas variáveis sociodemográficas dos estudantes do ensino superior, nomeadamente, o género, idade, local de residência até à data, e anterior à entrada no ensino superior, local de ensino, curso que frequenta, situação profissional e frequência de deslocação à residência da família de origem. Além das variáveis indicadas, permite também conhecer alguns dados familiares e complementares, como a constituição e caracterização do agregado familiar, e a eventualidade de se ter dado alguma entrada ou saída de um ou vários elementos do agregado familiar aquando do período de confinamento, bem como a possibilidade de o/a próprio/a estudante poder ter saído de casa e circular num espaço aberto.

3.2.2 Questionário sobre o Impacto do Regresso a Casa da Família de Origem no Período de Confinamento

O presente Questionário foi também ele desenhado pela equipa de investigação, tomando em consideração as especificidades do estudo. Permite perceber com quem é que o estudante partilhou casa no período de confinamento; quantas pessoas do seu agregado familiar (em caso de ter regressado a casa no período de confinamento social) é que estiveram em contexto de ensino à distância/teletrabalho, e quem é que foram essas pessoas; e ainda, se e como é que existiu uma clara delimitação dos espaços físicos para que cada elemento do agregado pudesse fazer o seu

trabalho da forma mais eficaz. Para além destas questões o Questionário possibilita uma leitura sobre aquelas que foram algumas das áreas em que o estudante sentiu um maior impacto, avaliando-as de acordo com o nível de frequência. Além disso, faculta também uma leitura sobre aqueles que foram alguns dos sintomas e/ou sentimentos que o próprio estudante experienciou durante o período de isolamento social, caracterizando os mesmos de acordo com o nível de frequência.

3.2.3 Questionário das Forças Familiares (Melo & Alarcão, 2009)

O Questionário de Forças Familiares (Melo & Alarcão, 2009) é um instrumento de autorrelato, criado para avaliar a perceção que as famílias têm das suas forças familiares, sendo constituído por 29 itens avaliados numa escala de *Likert* de cinco pontos (1 – Nada parecidas; 2 – Pouco parecidas; 3 – Mais ou menos parecidas; 4 – Bastante parecidas; 5 – Totalmente parecidas). O presente instrumento divide-se em quatro subescalas: Organização Familiar Positiva, (e.g. “Na minha família acreditamos que em conjunto conseguimos sempre encontrar maneira de lidar com os problemas”), composta por dez itens (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 13); Crenças Familiares Positivas, (e.g. “Na minha família existem regras claras que toda a gente conhece e sabe que tem de cumprir”), formada por sete itens (12, 16, 21, 24, 25, 28 e 29); Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas, (e.g. “Na minha família temos amigos, vizinhos ou pessoas conhecidas que nos ajudam quando precisamos”), constituída por sete itens (17, 18, 19, 20, 22, 23 e 27); e Emoções Positivas, (e.g. “Na minha família somos optimistas e procuramos ver sempre o lado positivo das coisas”), composta por cinco itens (1, 11, 14, 15 e 26). Este instrumento, apesar de não medir a resiliência familiar, mede processos familiares associados à mesma, sendo por isso um instrumento relevante. A cotação é obtida pela soma das pontuações dos itens, sendo o Índice Global de Forças Familiares conseguido pelo somatório das pontuações dos itens da escala total.

O estudo que teve por objetivo a avaliação das propriedades psicométricas deste questionário contou com uma amostra clínica de 111 sujeitos (mães, pais e avós) pertencentes a sistemas familiares que recebiam apoio social no Norte e Centro de Portugal. Com o intuito de se avaliar a validade de constructo, as autoras dos instrumentos efetuaram uma análise fatorial exploratória, usando uma análise em componentes principais, seguida de rotação *Promax* (Melo & Alarcão, 2011). Desta forma, o questionário apresentou assim, boas propriedades psicométricas, particularmente, no que toca à validade de constructo, à validade convergente e à fidelidade. Relativamente à consistência interna das escalas, apresentou valores de alfa de *Cronbach* de 0.96

para a escala global e 0.90, 0.87, 0.84 e 0.84 respetivamente para as subescalas Organização Familiar Positiva, Crenças Familiares Positivas, Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas e Emoções Positivas, o que permite recomendar a sua aplicação futura (Melo & Alarcão, 2011).

3.2.4 Inventário de Diferenciação do *Self* revisto (DSI-R; Skowron & Schmitt, 2003; versão portuguesa de Relvas, Fonseca, Baião-Tragedo, Major, Miranda, & Rodríguez-González, 2017)

Para avaliar a diferenciação do *self* utilizou-se a versão reduzida do Inventário da Diferenciação do *Self*-Revisto (Relvas, et al., 2017), versão portuguesa do *Differentiation of Self Inventory - Revised* (DSI-R; Skowron & Schmitt, 2003). Este instrumento pretende avaliar a diferenciação do *self* através das relações significativas atuais que os indivíduos mantêm. O conceito em avaliação é considerado multidimensional contendo uma componente intrapessoal e interpessoal, sendo definido como sendo a capacidade relacional para uma intimidade autêntica e madura e a aptidão para definir um sentido claro do *Self* na relação com outros (Skowron, Van Epps, & Cipriano, in press, citados por Rousselot, 2011). A versão portuguesa do DSI-R, Inventário de Diferenciação do *Self* - Revisto (IDS-R) é um inventário de autorresposta, constituído por 46 itens, repartidos por quatro subescalas: Reatividade Emocional (RE), Posição do “Eu” (PE), *Cut-off* Emocional (CE) e Fusão com os Outros (FO), com o objetivo de avaliar a Diferenciação do *Self* (Skowron & Schmitt, 2003). A versão portuguesa foi sujeita a um rigoroso processo de tradução e adaptação, com respetiva retroversão de dois tradutores independentes e revisão de uma das autoras da versão americana (Elisabeth Skowron) (Relvas et al., 2017). No âmbito dessa mesma adaptação e validação para a população portuguesa, realizaram-se diferentes estudos ao nível da precisão e validade, com uma mostra de 470 sujeitos (Relvas, et al., 2017). Os respondentes são convidados a classificar cada item numa escala do tipo *Likert*, de 6 pontos, que varia entre 1 (“Nada verdadeiro para mim”) e 6 (“Muito verdadeiro para mim”). O cálculo dos resultados para a escala total e respetivas subescalas faz-se dividindo os totais de cada subescala pelo número de itens que a compõem (Skowron & Schmitt, 2003; Skowron et al., in press). Em Portugal, estudos realizados por Miranda (2011) e Rousselot (2011), com vista à adaptação e validação do DSI-R para a população portuguesa, apresentaram um valor de alfa de *Cronbach* para a escala total de 0.858, um valor favorável para efeitos de investigação.

3.3 Procedimentos de investigação

A recolha dos dados ocorreu entre janeiro e março de 2021, através da plataforma *online Limesurvey*, dada a situação pandémica vivida no momento da realização da presente investigação, o que não deixa de ser interessante face ao conteúdo deste estudo. A execução do protocolo determinava como primeiro passo a apresentação do Consentimento Informado a cada um dos participantes, onde estava incluído o objetivo principal do estudo, os critérios de inclusão, o carácter voluntário da participação e, a garantia do respeito pela confidencialidade no processo de tratamento e obtenção dos dados da investigação. No que diz respeito ao critério de inclusão, apenas se frisou o facto do presente estudo se direccionar exclusivamente a estudantes portugueses do ensino superior.

3.4 Procedimentos estatísticos

Após a obtenção dos protocolos preenchidos via *online*, procedeu-se à análise quantitativa dos dados. Para o tratamento estatístico foi utilizado o programa informático SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 25 para *Windows*. No que concerne às questões abertas, as respostas foram alocadas em categorias de análise criadas para o efeito, permitindo uma melhor organização de toda a informação de acordo com as características que eram comuns nas respostas apresentadas.

Num primeiro momento e de modo a descrever a amostra em estudo, foram efetuadas as análises das estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas e variável familiar. Para o efeito, realizou-se a análise descritiva por frequências absolutas (n) e relativas (%), uma vez que se tratava de variáveis qualitativas. Seguidamente, a consistência interna foi verificada como forma de garantir que os instrumentos detivessem bons índices de fiabilidade, assegurando assim que os diversos itens de cada escala e subescala permitem medir o mesmo construto, desencadeando resultados semelhantes (Pallant, 2005). Para tal, utilizou-se o coeficiente alfa de *Cronbach*. Vista a consistência interna, foram também analisadas as estatísticas descritivas de cada instrumento utilizado com a apresentação dos valores das médias e desvios padrão de cada subescala.

Para as variáveis quantitativas foi analisada a normalidade da sua distribuição pressuposto que está subjacente à utilização de testes paramétricos. Esta análise foi realizada através dos valores da assimetria e curtose e dos testes *kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Willk*. Uma vez que nem todas as variáveis cumpriam o pressuposto de normalidade foram realizados os testes paramétricos e não paramétricos e considerando que os resultados obtidos foram os mesmos, apresentou-se os resultados dos testes paramétricos (Fife-Schaw, 2006). No que concerne às estatísticas inferenciais, com vista a responder ao objetivo principal do estudo, procurou-se dar resposta aos

três objetivos específicos propostos. Assim, para a análise dos dois primeiros objetivos procedeu-se à análise da mediação, utilizando o *macro-Process* (Hayes, 2012), que possibilitou a utilização do método *bootstrapping*, onde é possível realizar intervalos de confiança a 95%. No presente estudo foram usadas 1000 amostras, para os efeitos indiretos. Consideram-se efeitos estatisticamente significativos quando o valor de 0 não se encontra presente entre os limites mínimo e máximo dos intervalos de confiança.

No que respeita ao último objetivo recorreu-se ao coeficiente de correlação de *Spearman* para analisar a relação entre a diferenciação do self e variáveis de controlo do tipo qualitativo ordinal. Relativamente à área de formação, enquanto variável nominal, com mais de duas categorias, optou-se por aplicar o teste ANOVA *one-way*. Na presente análise, o pressuposto da homogeneidade da variância foi aferido através da realização do Teste de *Levene*.

Resultados

4.1 Qualidades psicométricas das medidas

O ponto de partida foi a realização das análises respeitantes à consistência interna, média e desvio padrão, tendo como base a amostra recolhida.

Relativamente ao Questionário de Forças Familiares, o cálculo do alfa de *Cronbach* para cada uma das três subescalas revelou uma boa consistência interna ($\alpha > 0.70$), destacando-se valores de alfa superiores ao da versão original (Melo & Alarcão, 2009) nas subescalas *Organização Familiar Positiva e Emoções Positivas* (ver Tabela 2). Como é possível verificar, os sujeitos obtiveram valores mais elevados na Organização Familiar (M=35,48; DP=8.40).

Tabela 2*Consistência interna do Questionário das Forças Familiares*

Variável Subescala	Itens	Média	Desvio Padrão	Alfa de <i>Cronbach</i>
Organização Familiar Positiva	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13	35.48	8.40	0.91
Crenças Familiares Positivas	12, 16, 21, 24, 25, 28, 29	23.93	5.88	0.86
Gestão Positiva dos Recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas	17, 18, 19, 20, 22, 23, 27	26.44	4.35	0.78
Emoções Positivas	1, 11, 14, 15, 26	17.21	4.38	0.88
Escala Total				
Índice Global de Forças Familiares	Todos os itens	103.11	21.44	0.96

O mesmo processo de análise da consistência interna foi realizado para a escala total do Questionário de Diferenciação do *Self* (ver Tabela 3). Neste sentido, constatou-se a existência de um valor mais elevado do alfa de *Cronbach*, comparativamente ao estudo original, que apresentou o valor de 0.86.

Tabela 3*Consistência interna da escala total da diferenciação do self*

Variável	Itens	Média	Desvio Padrão	Alfa de <i>Cronbach</i>
Diferenciação do <i>Self</i> (escala total)	Todos os itens	3.82	0.54	0.87

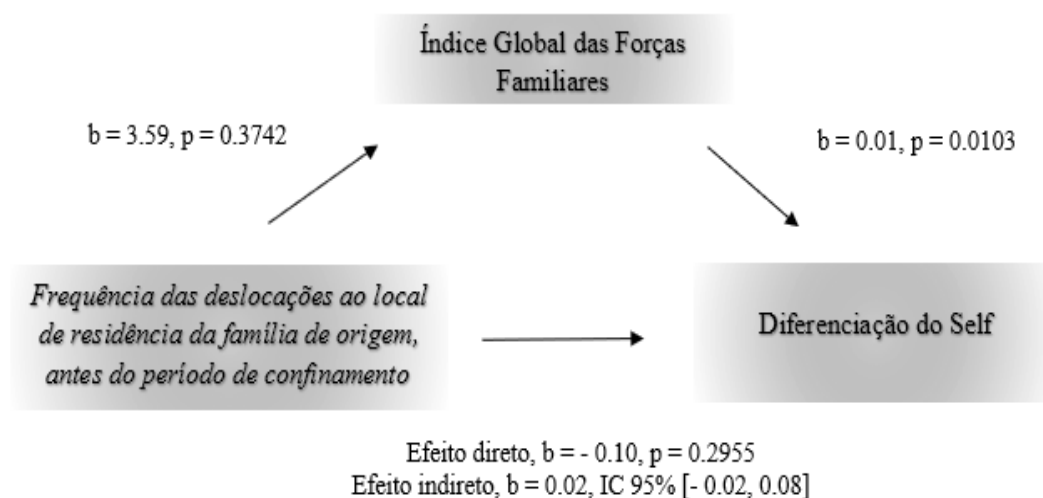
4.2 Resultados da análise inferencial

4.2.1 Análise do papel mediador das Forças Familiares na relação entre a variável familiar frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento e a Diferenciação do *Self*

Foram testados 5 modelos de mediação, 4 para as 4 subescalas, e um com o total, no entanto, considerando que nenhum foi estatisticamente significativo, optou-se por apresentar apenas o modelo com o índice global. Tal como se pode observar através da figura 2, não existe um efeito indireto estatisticamente significativo entre a variável x e a variável y, pelo que o modelo de mediação aqui apresentado não é estatisticamente significativo, $b = 0.02$ BCa IC 95% [- 0.02, 0.08]. É de referir que o índice global de forças familiares revelou ser um preditor estatisticamente significativo da diferenciação do *self*, $b = 0.01$, $p = 0.0103$. Assim, pontuações superiores no índice global de forças familiares estão associadas a pontuações superiores em termos de diferenciação do *self* (ver Figura 2).

Figura 2

Relação entre a frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento e a diferenciação do self mediada pelo índice global das forças familiares



4.2.2 A relação entre a diferenciação do *self* e variáveis sociodemográficas

Constatam-se correlações negativas, moderadas a fortes, estatisticamente significativas entre a diferenciação do *self* e a saúde mental e física ($r_s = -0.30$, $p < 0.001$), o sentimento de angústia ($r_s = -0.51$, $p < 0.001$) e as mudanças de humor ($r_s = -0.49$, $p < 0.001$). Deste modo, pontuações mais elevadas na diferenciação do *self* estão associadas a pontuações mais baixas nas variáveis anteriormente referidas (ver Tabela 4).

Tabela 4

Coefficiente de correlação de Spearman para a análise da relação entre a diferenciação do self e as variáveis de controlo

	Diferenciação do <i>Self</i>	
	r_s	p
Idade	0.06	0.494
Género	-0.10	0.247
Área de Formação	-0.03	0.751
Número de Elementos em Condição de Ensino à Distância/Teletrabalho	0.04	0.719
Saúde Mental e Física	-0.30	<0.001
Privacidade	-0.12	0.139
Sentimento de Angústia	-0.51	<0.001
Mudanças de Humor	-0.49	<0.001

De seguida foram analisadas diferenças na diferenciação do *self* em função da área de formação, não sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas ($F(3,139) = 0,75$, $p = 0.933$) (ver Tabela 5).

Tabela 5

ANOVA: *Teste de Levene*

Variável	Dimensões	Média	DP	ANOVA		
				gl1, gl2	F	p
Área de Formação	Ciências Sociais e do Comportamento	3.84	0.57	3, 139	0.75	0.933
	Engenharias	3.80	0.34			
	Humanidades	3.78	0.59			
	Outras	3.75	0.57			

Discussão

O principal objetivo da presente investigação prende-se com a análise do impacto de determinadas variáveis (i.e., sociodemográficas, familiar e respostas ao confinamento) na Diferenciação do *Self* (IDS-R) tendo em conta o papel mediador das Forças Familiares (QFF), bem como o eventual efeito preditor de uma variável familiar (frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento), durante o período de confinamento que decorreu de março a maio de 2020, em Portugal.

Serão discutidos os resultados obtidos, com o intuito de perceber se permitem formular novas hipóteses compreensivas sobre a temática em estudo, que é inovadora tendo em conta os seus contornos e enquadramento. Importa então salientar que este é um estudo criado tendo em conta as especificidades do confinamento de uma pandemia que estamos ainda a viver, desta forma, é um estudo criado de raiz esperando-se que seja o ponto de partida para a continuidade de algo mais.

O primeiro objetivo passava por se proceder à análise do papel mediador das forças familiares na relação entre a variável familiar “frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento” e a diferenciação do *self*. Não se verificou um efeito indireto estatisticamente significativo entre a variável x e a variável y, pelo que o modelo de mediação apresentado não foi estatisticamente significativo. Num estudo preliminar de Cook et al. (2005), utilizou-se a análise do discurso para explorar os pontos fortes da família. Uma das conclusões teve a ver com a perspetiva de cada família, que de forma geral, apresentou seis qualidades principais que descrevem famílias fortes: (1) compromisso com a unidade familiar e

bem estar de cada elemento da família; (2) comunicação positiva entre os membros da família e capacidade de resolução de conflitos de forma eficaz; (3) expressão regular de afeto e apreço uns pelos outros; (4) partilha de tempo agradável em conjunto - tempo de qualidade em quantidade relativamente grande; (5) sensação de bem-estar espiritual e, (6) capacidade de gerir crises e fontes de *stress* inevitáveis de forma eficaz (DeFrain & Stinnett, 2002, citados por Cook, et al., 2005). DeFrain (1999) refere que para se ter sucesso no mundo do trabalho é preciso investir tempo e esforço, logo, para se ter uma família de sucesso há que investir também todos os esforços possíveis. Ao iniciarmos este estudo empírico tínhamos a expectativa de encontrar uma relação significativa entre a frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento e o nível da diferenciação do *self* dos estudantes. Ao percebermos se as deslocações do estudante a casa da família de origem, antes do período de confinamento, tinham relação direta com a diferenciação do *self*, poderíamos refletir sobre o sentido em que essa influência ocorreria, perspetivando até que ponto a frequência com que o estudante vai a casa não é representativa do tempo e da qualidade desse mesmo tempo passado com a família, contudo, com a nossa amostra tal não se verificou. O conceito de Diferenciação do *Self* é basilar da Teoria de Murray Bowen (Bowen, 1978; Rodríguez, 2009, citados por Rousselot, 2011), explica a variabilidade na suscetibilidade de cada indivíduo se deixar afetar ou influenciar pela forma de pensar, sentir e agir de acordo com os seus familiares ou outros grupos sociais (Kerr, 2003, citado por Rousselot, 2011). Quanto mais desenvolvido ou diferenciado estiver o *Self* de um indivíduo, menor será a sua suscetibilidade a esta mesma influência. Desta forma faz-nos sentido pensar que independência e autonomia esperadas para a fase da adultez emergente, de certo modo são também influenciadas e nutridas pela família de origem. Assim, o ir ou não a casa com mais ou menos frequência nesta fase de desenvolvimento pode já não ser determinante ao nível da diferenciação do *Self* do jovem estudante.

A partir destes resultados verificou-se ainda que ao nível do segundo objetivo, investigar se as forças familiares têm impacto na diferenciação do *self*, constatamos a confirmação desse mesmo impacto, uma vez que se verificamos que pontuações superiores no índice global de forças familiares estão associadas a pontuações superiores em termos de diferenciação do *self*. Teorias sistémicas evidenciam a importância de se olhar para o indivíduo no seu contexto familiar. “O desenvolvimento individual, de acordo com Bronfenbrenner (1979; 1986; 1993), deve entender-se no contexto do ecossistema. Assim, um indivíduo cresce e adapta-se através de intercâmbios com o seu ecossistema imediato (a família) e ambientes mais distantes (como o ensino superior) (Silva & Ferreira, 2009, p.107). No caso da nossa amostra confirmou-se de facto a existência de uma relação direta entre as forças familiares e a diferenciação do *self*, o que nos leva a refletir sobre a transição do estudante para o ensino superior como sendo esta uma tarefa de desenvolvimento familiar com exigências muito próprias para todos os elementos da família. “A

tarefa familiar, neste período de transição parece estar relacionada com a disponibilidade para apoiar a adaptação ao novo contexto de vida e com a facilitação do processo de separação/individuação” (Silva & Ferreira, 2009, p.112). Desta forma, esta foi uma relação que nos fez todo o sentido analisar pois, tal como Bowen (1978) nos diz, a família é uma rede de relações multigeracionais, que modela a interação entre individualidade e união (Skowron & Friedlander, 1998). E, o equilíbrio entre estas duas forças terá como resultado relações familiares funcionais, entendendo-se o conceito de Diferenciação do *Self* como a capacidade de os indivíduos estabelecerem este equilíbrio. Assim, a partir do nosso estudo e da literatura analisada, concluímos que todo o processo de individuação é mediado pelo ambiente familiar e pelas características dos relacionamentos familiares. (Cooper, 1998; Lopez et al., 1998; Timko & Moos, 1996).

O último objetivo prendia-se com a análise da relação entre a diferenciação do *self* e variáveis de controlo. Além da mediação, que foi grande parte do foco desta investigação, achámos pertinente estudar algumas respostas ao confinamento como variáveis de controlo na relação com a diferenciação do *self*. Encontramos relações estatisticamente significativas entre a diferenciação do *self* e a saúde mental e física, o sentimento de angústia e as mudanças de humor. Muitos estudantes do ensino superior experimentaram maiores perturbações nas suas condições de vida, trabalho e educação durante a pandemia comparativamente a outros grupos da sociedade (Charles et al., 2021). Focando na saúde mental e física, constatou-se que, durante o isolamento em casa, os estudantes revelaram níveis de *stress* e ansiedade mais elevados, assim como um estado de maior apatia e desânimo, pelo que se poderá concluir que o isolamento social pode ter efeitos negativos na saúde e bem-estar (Brooks et al., 2020, citados por Ferreira et al., 2020). Peleg e Rahala (2012) compararam a relação entre o nível de diferenciação do *self* e alguns sintomas fisiológicos como a fadiga, dificuldades respiratórias, dores nas costas ou no pescoço, vómitos, insónias e dores de cabeça, entre 282 universitários árabes ou judeus, com idade média de 24 anos (Fiorini et al., 2018). Deste mesmo estudo resultou que os sintomas fisiológicos foram positivamente correlacionados com dimensões negativas da diferenciação (Fiorini et al., 2018). Assim sendo, fez-nos todo o sentido refletirmos sobre esta relação no contexto de confinamento e isolamento social e os resultados do nosso estudo empírico foram ao encontro do que seria expectável, face à bibliografia a que tivemos acesso, verificando-se a existência de uma relação significativa entre a saúde mental e física e a diferenciação do *self*.

No que toca à relação entre o sentimento de angústia e à diferenciação do *self* seria de esperar encontrar resultados estatisticamente significativos, visto que num estudo, realizado por Martins et al. (2020), os estudantes universitários analisados apresentaram um sentimento de angústia elevado relacionado ao sentimento de preocupação com o mundo e ao isolamento social. Sabe-se ainda que pessoas menos diferenciadas são menos flexíveis e emocionalmente dependentes dos

outros (Bowen, 1978, citado por Neves, 2011), tendem a ser reprimidas pelas suas próprias emoções, manifestando uma maior angústia psicológica (Skowron & Friedlander, 1998, citados por Neves, 2011). A presença de resultados significativos poderá ser explicada por um baixo nível de resiliência demonstrado perante as adversidades durante o período de confinamento, e pela forma como estes estudantes enfrentaram este mesmo período. A capacidade de utilização de estratégias adaptativas terá sido fundamental. Num estudo de Labrague et al. (2021) verificou-se que os estudantes nem sempre optaram pelas estratégias mais eficientes para lidarem, de uma forma mais funcional, à crise que este período comportou. Sendo as mais experimentadas a consulta e a pesquisa de informações, a espiritualidade e a procura de apoio junto dos mais próximos (Labrague et al., 2021). Assim, o sentimento de incerteza face ao futuro e o impacto do isolamento social, pelas coisas que se deixaram de poder viver tendo que se adiar parte das suas vidas, e a solidão que os estudantes experimentaram (Labrague et al., 2021) poderão ter contribuído para o aumento do sentimento de angústia. No que toca às mudanças de humor, refletiu-se também sobre o impacto e a expressão deste sintoma no estudante, parecendo expectável verificar-se uma relação direta entre o mesmo e a diferenciação do *self*. Tal como num outro estudo realizado por Copeland et al. (2021) em que as mudanças no humor diário, *stress* e bem-estar foram notórias antes e depois do início da COVID-19, corroborando os resultados do nosso estudo. E, se por um lado pessoas pouco diferenciadas são consideradas como sendo emocionalmente reativas, por outro, pessoas altamente diferenciadas não ficam assoberbadas com as suas próprias emoções (Peleg, 2005).

Limitações e sugestões de estudos futuros

Esta investigação apresenta como principal limitação o facto de os dados recolhidos atenderem ao período de confinamento do ano anterior (março-maio de 2020), numa fase em que tudo era novidade para todos. Poder-se-á por isso dizer que é um estudo retrospectivo, contudo, seria muito difícil dadas as circunstâncias desse mesmo período, este mesmo estudo ter sido realizado na época. O facto de não termos conseguido capturar o grupo de doutoramento e pós-doutoramento, bem como o facto de termos tido uma taxa de resposta bem mais elevada por parte do género feminino, poderão ser consideradas limitações.

Existem várias leituras plausíveis (embora não apuráveis) para a taxa de resposta não ser mais elevada, uma delas é o facto de os protocolos de investigação terem sido lançados no final do primeiro semestre do ano letivo 2020/2021, ou seja, ainda durante os exames finais, o que pode ter resultado na dispersão dos recursos emocionais dos estudantes e, portanto, na indisposição para participarem de forma voluntária. Além disso, os estudantes do ensino superior foram, também eles inundados com informações relativas à COVID-19, facto que pode estar associado

a uma baixa motivação para participar neste estudo. Outra razão poderá ter sido o facto de os estudantes demonstrarem, nessa fase, um grande cansaço face à utilização do computador. Entre janeiro e março de 2021 a maioria das atividades académicas e sociais decorriam através da tecnologia e, portanto, os estudantes podem ter experienciado algum nível de aversão à utilização sucessiva deste recurso.

Poderia ter sido interessante e pertinente que o Questionário das Forças Familiares não fosse apenas respondido pelo estudante do ensino superior, mas também por elementos da sua família nuclear ou agregado familiar, porém tal não foi exequível. No presente estudo tem-se apenas acesso à percepção individual do estudante relativamente àquelas que são ou podem ser as forças da sua família. Seria relevante realizar-se um estudo longitudinal, fazendo até a comparação entre o primeiro e o segundo confinamento, de tal forma que as forças familiares fossem avaliadas em mais do que um momento. Um contributo pertinente a ter-se também em conta seria o estudo de uma outra variável preditora, nomeadamente, algo que analisasse o tempo e a qualidade desse mesmo tempo passado em conjunto com a família.

Conclusões

Através da literatura analisada, sabe-se que o isolamento social pode ter efeitos negativos na saúde e bem-estar, efeitos estes que podem persistir ao longo do tempo (Brooks et al., 2020, citados por Ferreira et al., 2020). Os estudantes de ensino superior foram dos grupos sociais que se viram obrigados a permanecer mais tempo em confinamento, a maior parte deles junto da sua família de origem verificando-se, assim, um retorno a casa. A pandemia veio deste modo, trazer a todas as famílias novas fontes de stress diárias, que poderão ter enfraquecido o sentimento de união e a partilha de emoções (Prime et al., 2020). Tudo isto poderá ter contribuído para a perda de alguma autonomia e independência nos comportamentos sociais do jovem adulto (Xavier et al., 2020, p.7). Assim, os estudantes universitários que apresentam níveis mais elevados de diferenciação do *self* identificam as suas famílias como sendo saudáveis (Chang, 2018; Chung & Gale, 2008; Kim et al., 2015).

Neste sentido, a presente investigação empírica teve como principal objetivo a análise do impacto de determinadas variáveis (i.e., sociodemográficas, familiar e respostas ao confinamento) na Diferenciação do *Self* tendo em conta o papel mediador das Forças Familiares, bem como o eventual efeito preditor de uma variável familiar (frequência das deslocações ao local de residência da família de origem, antes do período de confinamento). Os resultados obtidos permitiram-nos constatar que algumas respostas ao confinamento estão associadas à

diferenciação do *self*, e que existe uma relação estatisticamente significativa entre o índice global das forças familiares e a diferenciação do *self*. De facto, verificou-se que pontuações superiores no índice global de forças familiares estão associadas a pontuações superiores em termos de diferenciação do *self*. Assim, a partir do nosso estudo e da literatura analisada, concluímos que todo o processo de individuação é mediado pelo ambiente familiar e pelas características dos relacionamentos familiares (Cooper, 1998; Lopez et al., 1998; Timko & Moos, 1996). No que toca às respostas ao confinamento, o presente estudo permitiu-nos perceber que existe uma relação estatisticamente significativa entre a saúde mental e física, a angústia e as mudanças de humor, com a diferenciação do *self* do estudante de ensino superior. A pandemia trouxe como consequência o isolamento social que, inevitavelmente, teve um grande impacto no nível de *stress* dos estudantes bem como, no nível de cansaço e angústia. A gestão das suas próprias emoções foi algo difícil de gerir, verificando-se mudanças de humor relacionadas com a ansiedade com que este período foi vivenciado. Assim, associadas a um maior nível de diferenciação do *self*, estão pontuações mais baixas nestas respostas ao confinamento.

A continuação da investigação nesta área é fundamental uma vez que, as famílias foram altamente afetadas com esta pandemia deparando-se com desafios que até então nunca tinham vivenciado. E por outro lado, sabe-se que os estudantes foram dos grupos sujeitos a maior impacto com a pandemia mundial (Xavier et al., 2020; Wright et al., 2020; Zhai & Du, 2020; Romero-Blanco et al., 2020, citados por Monteiro et al., 2020). Como é que tudo isto foi vivenciado? Encontram-se forças? Esgotaram-se outras?

Começa a surgir literatura relativamente ao tema abordado, mas ainda é escassa tendo em conta as especificidades do contexto da presente temática. Este estudo pretende contribuir de forma significativa com novos dados, tendo implicações teóricas e práticas que podem ser um ponto de partida para investigação futura e para uma melhor prática clínica. É necessária mais investigação, particularmente, a nível nacional para uma maior compreensão daquele que foi o verdadeiro impacto da pandemia mundial nos estudantes de ensino superior e, também nas suas famílias.

Ao pensarmos no contributo e na utilidade que este estudo poderá ter em termos de prática, faz-nos sentido refletir sobre a pertinência de enquadrar aqueles que foram os dados recolhidos nos gabinetes de apoio ao estudante. Aí o atendimento e apoio psicológico podem ser personalizados tendo em conta o *background* familiar do estudante e àquela que foi e é a sua forma de lidar com a pandemia mundial, nomeadamente, com o confinamento. Segundo o questionário “Opinião Social” do Barómetro COVID-19, um projeto da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) (2021) que acompanhou a evolução das perceções dos portugueses durante a pandemia, os jovens foram quem mais admitiu ter iniciado a toma de algum tipo de antidepressivo ou calmante. Tal dado, juntamente com o presente estudo, podem ser o ponto de partida para que os colegas interventores tenham um olhar mais informado e atento ao real impacto que toda a pandemia teve

e continua a ter nos estudantes de ensino superior. Se o primeiro confinamento desencadeou sintomas específicos neste grupo social, colocamos a questão de se num segundo confinamento eles se complexificaram, ou, se terão surgido novos sintomas sobre os quais ainda pouco ou nada sabemos.

Bibliografia

- Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F. C., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., Yuksel, D., & Arango-Lasprilla, C. (2021). How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. *Journal of clinical psychology, 77*(3), 556–570. <https://doi.org/10.1002/jclp.23082>
- Aquilino, W. (2006). Family relationships and support systems in emerging adulthood. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193-217). Washington, DC: APA Books.
- Barómetro Covid-19 | ENSP-NOVA — *Opinião Social apresenta resultados sobre utilização dos serviços de saúde em tempos de Covid-19*. Barometro-covid-19.ensp.unl.pt. (2021). <https://barometro-covid-19.ensp.unl.pt/opiniao-social-apresenta-resultados-sobre-utilizacao-dos-servicos-de-saude-em-tempos-de-covid-19/>.
- Browning, M., Larson, L., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., & Mullenbach, L. et al. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLOS ONE, 16*(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1995). As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar, 16–23. <https://pt.scribd.com/document/394615934/CARTER-B-Mc-goldRICK-M-e-Cols-As-Mudancas-No-Ciclo-de-Vida-Familiar-CAP-1-Parte-1>
- Charles, N., Strong, S., Burns, L., Bullerjahn, M., & Serafine, K. (2021). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 296*, 113706. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
- Chung, H., & Gale, J. (2008). Family Functioning and Self-Differentiation: A Cross-Cultural Examination. *Contemporary Family Therapy, 31*(1), 19-33. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9080-4>
- Copeland, W., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., & Devadanam, V. et al. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry, 60*(1), 134-141.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>
- Dunst, C. (2020). A meta-analytic investigation of the relationships between different dimensions of family strengths and personal and family well-being. *Journal Of Family Research, 33*(1), 211-231. <https://doi.org/10.20377/jfr-578>

Ferreira, A., Principe, F., Pereira, H., Oliveira, I., & Mota, L. (2020). COVImpact: pandemia COVID-19 nos estudantes do ensino superior da saúde. *Revista De Investigação & Inovação Em Saúde*, 3(1), 7-16. <https://doi.org/10.37914/riis.v3i1.80>

Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw, & J. A. Smith (Eds.), *Research methods in psychology* (pp. 50–63).

Fiorini, M., & Bardagi, M. (2019). Family functioning, differentiation of self and career adaptability of brazilian university students. *Psicología Desde El Caribe*, 35(3), 210-223. doi: 10.14482/psdc.35.3.155.2

Fonseca, A. M. (2020). Estratégias de coping e saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia provocada pela COVID-19. [Dissertação de Mestrado da Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional do Instituto Universitário de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10071/21025>

Freitas, A. (2018). *Differentiation of self and marital adjustment across the family life cycle*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/116599>

Gonçalves, C. (1997). A influência da família no desenvolvimento vocacional de adolescentes e jovens. [Dissertação de Mestrado da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14603/2/29376.pdf>

Hayes, A. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>

Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal Of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

Jenkins, S., Buboltz, W., Schwartz, J., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251-261

Johnson, P., Buboltz, W., & Seemann, E. (2003). Ego identity status: A step in the differentiation process. *Journal of Counseling and Development*, 81(2), 191-195.

Khatib, A. (2021). Luz, Câmera, Ação! Um estudo sobre o impacto dos fatores ambientais provocados pela COVID-19 no desempenho de estudantes universitários brasileiros. *SciELO* <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.1742>

Labrague, L., De,los Santos, J., & Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, <http://dx.doi.org/10.1111/ppc.12721>

Lebow J. L. (2020). Family in the Age of COVID-19. *Family process*, 59(2), 309–312. <https://doi.org/10.1111/famp.12543>

Leonardo, A. (2020). Funcionamento Familiar, Diferenciação do *Self* e Satisfação com a Vida: Estudo Exploratório com Pessoas LGB e Heterossexuais. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório digital da Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/94578>

Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E. (1988). Family structure, psychological separation, and college adjustment: A canonical analysis and cross-validation. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 402–409. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.4.402>

Major, S., Miranda, C., Rodriguez-Gonzalez, M., & Relvas, A. P. (2014). Portuguese adaptation of the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R): An exploratory study. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion-e Avaliacao Psicologica*, 1(37), 99-121.

Martins, A., Falcão, C., Pereira, A., Carvalho, J., Diogo, J., Eloy, Y., & Abdon, A. (2020). Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 33, 1–9. <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>

Melo, A., & Alarcão, M. (2011). Avaliação de processos de resiliência familiar: Validade e fidelidade do Questionário de Forças Familiares. *Mosaico*, 48, 34-41.

Monteiro, B., Santos Neto, C., & Souza, J. (2020). Sono e cronotipo em estudantes universitários na pandemia da COVID-19. *Research, Society And Development*, 9(9), e632997688. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7688>

Neves, C. (2011). Diferenciação do self: diferenças entre pais e filhos adolescentes e relação com o ambiente familiar. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório digital da Universidade de Lisboa. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5101/1/ulfpie039681_tm.pdf

Peleg, O. (2005). The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*, 33, 167-183. <https://doi.org/10.1080/01926180590921403>

Pragholapati, A. (2020). *Covid-19 Impact On Students*. 1-6. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NUYJ9>

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>

Relvas, A. (2004). *O ciclo vital da família: perspectiva sistémica* (3ª Ed.). Afrontamento.

Rousselot, M. (2011). O Inventário de Diferenciação do Self - Revisto: Estudos de tradução e adaptação para a população Portuguesa e comparação com a versão Espanhola. [Dissertação de Mestrado da Universidade de Coimbra]. Repositório digital da Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/18266>

Silva, O., & Sousa, Á. (2020). Perception of Teachers and Students about Teaching and Learning in the period of Covid-19 pandemic. In ICERI2020 Proceedings: 13th International Conference of Education, Research and Innovation (ICERI2020) (pp. 4832-4838). IATED Academy. ISBN: 978-84-09-24232-0/ ISSN: 2340-1095. Silva, S. & Ferreira, J. (2009). Família e ensino superior: que relação entre dois contextos de desenvolvimento? *Exedra: Revista Científica*, ISSN-e 1646-9526, N.º.1, 2009, págs. 101-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3398329>

Skowron, E. & Friedlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>

Skowron, E., Holmes, S., & Sabatelli, R. (2003). Deconstructing differentiation: Self-regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25, 111-129. <https://doi.org/10.1023/A:1022514306491>

Skowron, E. & Schmitt, T. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2(2), 209-222. doi: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Smyth, B., Moloney, L., Brady, J., Harman, J., & Esler, M. (2020). COVID -19 in Australia: Impacts on Separated Families, Family Law Professionals, and Family Courts. *Family Court Review*, 58(4), 1022-1039. <https://doi.org/10.1111/fcre.12533>

Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Postigo-Zegarra, S., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=7649334>

Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). COVID-19: the gendered impacts of the outbreak. *The Lancet*, 395(10227), 846-848. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30526-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30526-2)

Xavier, B., Camarneiro, A., Loureiro, L., Menino, E., Cunha-Oliveira, A., & Monteiro, A. (2020). Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(4), e20104. doi:10.12707/RV20104

Zhang, H., Nurius, P., Sefidgar, Y., Morris, M., Balasubramanian, S., Brown, J., Dey, A. K., Kuehn, K., Riskin, E., Xu, X., & Mankoff, J. (2020). How Does COVID-19 impact Students

with Disabilities/Health Concerns? *arXiv*,
arXiv:2005.05438. <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2005/2005.05438.pdf>

Anexos

Anexo A: Protocolo de Investigação