



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

***O SENTIDO DE PROPÓSITO EM
EXPERIÊNCIAS DE ELEVADA ADVERSIDADE
EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR***

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Sofia Rangel Oliveira Pereira de Sousa

Porto, julho 2024



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

***O SENTIDO DE PROPÓSITO EM
EXPERIÊNCIAS DE ELEVADA ADVERSIDADE
EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR***

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Sofia Rangel Oliveira Pereira de Sousa

Trabalho efetuado sob orientação de

Professora Doutora Catarina Ribeiro

Professor Doutor Diogo Costa

Porto, julho 2024

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora, Professora Doutora Catarina Ribeiro, por me acolher de braços abertos neste projeto, mesmo não estando previsto, e pelo acompanhamento e disponibilidade.

Ao Professor Doutor Diogo Costa, pela disponibilidade, amabilidade e cuidado que teve comigo nos últimos meses, ajudando-me em todos os momentos a completar este desafio, mesmo não tendo iniciado este projeto comigo.

Aos meus pais e irmã, pelo apoio incondicional e por terem contribuído para que tudo isto fosse possível. A vossa confiança nas minhas capacidades e o vosso amor foram fundamentais para ultrapassar os desafios que encontrei. Obrigada por estarem sempre presentes e por acreditarem em mim.

Aos meus avós, pelo carinho, preocupação, sabedoria e conselhos. São a minha inspiração.

À Fafá por tudo. O teu apoio e positividade foi essencial. Sem ti não teria sido possível.

À Ivone, por todo o apoio, disponibilidade e preocupação.

Ao meu namorado, pela paciência, carinho, ajuda e por acreditar sempre em mim, mesmo nos momentos em que eu própria duvidei.

RESUMO

O presente estudo insere-se no projeto *Psychological Adaptation to Highly Adverse Experiences*, pretendendo explorar a relação entre o Sentido de vida e a vivência de experiências de elevada adversidade em estudantes do ensino superior em Portugal. Foi desenvolvido um questionário *online* divulgado em redes sociais entre maio e junho de 2024. Pretendeu-se recolher dados sociodemográficos e informações sobre experiências adversas e percepções de Sentido de Vida, avaliadas usando a Escala de Sentido de Vida de Crespo & Pires (2017) que integra os fatores Presença e Procura. A amostra integrou, maioritariamente, estudantes do género feminino (75%), de instituições públicas (54%), com idades entre 18 e 23 anos (71%), não deslocados (68%). As experiências adversas mais reportadas incluíram término de relacionamentos (17%), exposição a violência familiar (14%), e pandemia COVID-19 (14%). A maioria dos participantes indicou ter Sentido de Vida, embora a Procura de Sentido de Vida fosse mais evidente que a sua Presença. Não foram observadas diferenças significativas nos fatores da escala de Sentido de Vida em relação às faixas etárias, géneros ou tipos de adversidades vividas. O presente estudo salienta a importância e influência do Sentido de Vida na gestão de adversidades vivenciadas por estudantes do ensino superior, salientando a importância de dar continuidade a esta linha de investigação.

Palavras-chave: Sentido da vida, Presença de Sentido de Vida, Procura de Sentido de Vida, Experiências de elevada adversidade, Adaptação psicológica, Ensino Superior

ABSTRACT

The present study is part of the project “Psychological Adaptation to Highly Adverse Experiences” and aims to explore the relationship between the sense of Purpose in Life and the experience of highly adverse experiences in higher education students in Portugal. An online questionnaire was disseminated via social media between May and June 2024. The goal was to collect sociodemographic data and information on adverse experiences and perceptions of Purpose in Life, evaluated using the Meaning in Life Scale (Crespo & Pires, 2017), which includes the factors Presence of Meaning and Search for Meaning. The sample consisted mainly of female students (75%) from public institutions (54%), aged 18 to 23 (71%), non-displaced (68%). The most reported adverse experiences included relationship breakups (17%), exposure to family violence (14%), and the COVID-19 pandemic (14%). Most participants indicated having a Purpose in Life, although the Search for Meaning was more evident than its Presence. No significant differences were observed in the factors of the Meaning in Life Scale concerning age groups, genders, or types of adversities experienced. This study highlights the importance and influence of Purpose in Life in managing adversities experienced by higher education students, emphasizing the need to continue this line of research.

Key words: Meaning of life, Presence of meaning of life, Search for meaning of life, Highly adverse experiences, Psychological adaptation, Higher Education

ÍNDICE

RESUMO	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	7
2.2. Eventos traumáticos <i>versus</i> eventos stressantes	8
2.2. <i>Coping</i>	9
2.3. Sentido de Vida.....	10
2.4. Estudos empíricos sobre o Sentido de Vida	12
2.5. Objetivos.....	14
3. METODOLOGIA.....	15
3.1 Amostra.....	15
3.2 Instrumento	15
3.3 Procedimento de recolha de dados.....	17
3.5 Análise de Dados	17
4. RESULTADOS	18
4.1 Caracterização sociodemográfica e áreas de conhecimento dos participantes	18
4.2 Experiências de elevada adversidade.....	20
4.3 Sentido de Vida.....	22
5. DISCUSSÃO	30
Limitações.....	35
6. CONCLUSÕES.....	36
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS	
ANEXO 1 Questionário	
ANEXO 2 Informação ao participante	
ANEXO 3 Consentimento informado	

1. INTRODUÇÃO

A investigação sobre o Sentido de Vida (também denominado de Sentido de Propósito) nas experiências de elevada adversidade tem-se revelado cada vez mais relevante devido à sua ligação com a resiliência e o bem-estar psicológico (Ostafin & Proulux, 2020). Nomeadamente, os resultados do estudo de Portugal (2017) sugerem que estudantes universitários que encontram um propósito significativo nas suas vidas apresentam maior resiliência e melhores resultados de saúde mental. De facto, autores como Smith e Zautra (2004) exploraram como o Sentido de Vida está associado a menores níveis de ansiedade e depressão, especialmente em ambientes académicos desafiantes.

Embora exista uma base teórica robusta sobre o sentido da vida e o seu impacto na saúde mental e resiliência, há uma lacuna significativa na literatura sobre como essa variável específica influencia a adaptação a eventos de elevada adversidade no contexto educacional. Por exemplo, a revisão de Datu et al. (2019) destaca a necessidade de mais estudos focados em como o Sentido de Vida pode atuar como um mecanismo de *coping* em populações de estudantes universitários.

A relevância deste tema também é acentuada pela pandemia de COVID-19, que intensificou os desafios enfrentados por estudantes de todas as idades. Estudantes universitários enfrentaram uma variedade de dificuldades sem precedentes, desde a adaptação ao ensino *online* até o isolamento social. Pesquisas como as de Arslan e Allen (2021) sugerem que um forte Sentido de Vida ajudou os estudantes a manter a motivação e a resiliência durante a pandemia, destacando a importância de promover o Sentido de Vida em tempos de crise.

Além disso, compreender como o Sentido de Vida afeta a capacidade dos estudantes de lidar com adversidades pode fornecer informações relevantes para professores, psicólogos, e decisores políticos. Este conhecimento é fundamental para a criação de ambientes educacionais que promovam a resiliência e o crescimento pessoal. A realização de estudos com estudantes do ensino superior pode fornecer dados para o desenvolvimento de intervenções e programas de apoio que promovam a saúde mental e o sucesso académico.

Assim, investigar o Sentido de Vida em contextos de adversidade é não só relevante para o desenvolvimento académico e pessoal dos estudantes, mas também crucial para a criação de estratégias de apoio eficazes em instituições de ensino superior. Com a crescente evidência da importância do sentido de vida, este estudo visa contribuir para a literatura existente e oferecer recomendações práticas para a melhoria do bem-estar dos estudantes universitários.

O presente estudo encontra-se organizado por secções por forma a organizar e facilitar a leitura. Consideraram-se as seguintes secções: enquadramento teórico, objetivos, metodologia, resultados e discussão.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A entrada no ensino superior constitui o início de um processo de transição do jovem adulto para o mundo do trabalho e para a sua independência (Gonçalves et al., 2011) e, tal como Meleis (2010) refere, qualquer transição pode implicar instabilidade já que inclui processos intrapsíquicos tais como “desorientação, stress, irritabilidade, ansiedade e depressão” (Chick & Meleis, 1986, p. 241). Posto isto, o início do ensino superior pode ser especialmente stressante para a maioria dos alunos, tal como se pode constatar nos trabalhos de Beiter et al. (2015).

Deste modo, Soares et al. (2006) referem que o processo de transição e adaptação à universidade se mostra multifacetado e complexo. De acordo com Granado (2004), a adaptação universitária envolve dois componentes: as competências, as características dos alunos e as suas expectativas; e a própria universidade, incluindo a sua organização, comunidade e elementos organizacionais.

De facto, este é um período em que os estudantes têm de lidar com um conjunto de desafios, nomeadamente: adotar novos hábitos de estudo; desenvolver novos relacionamentos; viver separados da família e amigos; lidar com a sobrecarga académica e a competição entre colegas; aprender a conciliar estudos com o trabalho, de modo a ter rendimentos e desenvolver novas competências de gestão do tempo (Gefen & Fish, 2012; Beiter et al., 2015; Sánchez-Gelabert et al., 2017). Para alguns indivíduos, estes desafios podem ser stressantes e avassaladores (Azmitia et al. 2013).

A procura pela excelência académica, a transição para um ambiente universitário desconhecido e as exigências constantes podem criar um ambiente propício a problemas de saúde mental (Kumaraswamy, 2013; Muphy & Archer, 1996), o que, naturalmente afeta não só o seu desempenho académico, mas também a sua qualidade de vida e capacidade de enfrentar futuros desafios.

A capacidade de adaptação psicológica neste cenário é crucial para o bem-estar e o sucesso dos estudantes (Dyson & Renk, 2006).

Certos eventos da vida representam uma mudança significativa nas circunstâncias de um indivíduo que podem afetar o seu comportamento e funcionamento subsequente (Bleidorn et al., 2018; Frazier et al., 2009). Essas mudanças abrangem experiências que podem ser positivas ou negativas, cada uma associada a uma avaliação subjetiva feita pelo indivíduo (Taylor & Updegraff, 2000). A perceção individual desses eventos, e a forma como são geridos, é influenciada por fatores como a sua previsibilidade e controlabilidade (Cody, 2013).

2.1. Eventos traumáticos *versus* eventos stressantes

Acontecimentos traumáticos e stressantes constituem importantes eventos de vida. No âmbito do presente trabalho é importante fazer a distinção destes dois conceitos. Acontecimentos traumáticos referem-se a eventos que podem ser extremamente ameaçadores, que, geralmente, sobrecarregam os recursos do indivíduo para enfrentar estes acontecimentos, podendo causar um impacto psicológico significativo, potenciando resultados como: depressão, ansiedade, raiva, comportamento agressivo, ideação suicida, baixo desempenho académico, e/ou estratégias de *coping* desadaptativas (Collins, 2003; Low et al., 2017; Bitanihirwe & Imad, 2023). As características destes eventos diferem conforme a sua natureza, persistência, severidade, o momento e interpretação (Fink & Galea, 2015). Os eventos traumáticos podem ser classificados em duas classes: catástrofe de origem humana, nomeadamente tortura, guerra, violação, acidentes aéreos ou de carro, assassinato, e desastres naturais (Schauer, Neuner, & Elbert, 2011). Exemplos comuns de acontecimentos traumáticos incluem desastres naturais, perda de entes queridos, entre outros eventos que desencadeiam medo intenso, horror ou sensação de impotência (Brown et al., 2012; Frazier et al., 2009; Sandberg, Suess, & Heaton, 2010).

Por outro lado, acontecimentos stressantes normalmente não atingem o nível de traumas. Esses eventos podem ser desafiadores ou exigir ajustes, mas nem sempre resultam em consequências psicológicas duradouras ou em perturbações psicológicas significativas (Resick, 2014). Exemplos de acontecimentos stressantes incluem mudanças de emprego (Munton & Forster, 1990), problemas financeiros (Ifcher and Zarghamee, 2014), ou conflitos interpessoais (Iljes et al., 2011), dificuldades académicas (Regehr et al., 2013), entre outros eventos que, apesar de gerarem stress, não têm o mesmo impacto duradouro e severo na saúde mental como os acontecimentos traumáticos (Resick, 2014).

Apesar de estes dois conceitos serem distintos, a literatura revela que ambos os acontecimentos têm o potencial de gerar uma infinidade de resultados psicológicos negativos, nomeadamente, ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático (PTSD) (Collins, 2003; Cloitre et al., 2009).

É importante ressaltar que a perceção individual de um evento pode variar amplamente, sendo que o que pode ser traumático para uma pessoa pode ser menos impactante para outra, e vice-versa. Isto é, os eventos em si serão ameaçadores ou stressantes, dependendo da avaliação pessoal da experiência (Lazarus, 1966). O contexto pessoal, social e cultural desempenha um

papel crucial na interpretação e no impacto de eventos stressantes ou traumáticos na vida de alguém (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2. Coping

A avaliação cognitiva das experiências de vida ocorre em duas etapas: avaliações primárias e secundárias (Lazarus & Folkman, 1984). As primárias envolvem a percepção inicial da ameaça do stressor, enquanto as secundárias dizem respeito à avaliação dos recursos de *coping* disponíveis para lidar com a situação. A percepção individual da capacidade de *coping* é central, influenciando a resposta ao stressor (Teixeira et al., 2022).

O modelo de *coping* de Lazarus e Folkman ajuda a compreender o modo como um indivíduo pode lidar com estes eventos. De acordo com os autores, as estratégias de *coping* variam entre: *coping* focado no problema e *coping* focado nas emoções. O *coping* focado no problema envolve lidar com a fonte do stress, podendo incluir a procura de informações, a criação de soluções alternativas e o planeamento de ações para resolver o problema, enquanto o *coping* focado nas emoções procura regular as emoções associadas ao stress, de maneira a reduzir o desconforto emocional sem necessariamente resolver a fonte do problema (Lazarus & Folkman, 1984). Esta distinção entre eventos stressantes e traumáticos tem implicações diretas nas estratégias de *coping* adotadas. Situações traumáticas geralmente requerem estratégias mais intensas e focadas na experiência emocionalmente avassaladora, enquanto situações stressantes podem permitir a aplicação de estratégias mais práticas e orientadas para a resolução do desafio (Resick, 2014).

Tanto os acontecimentos stressantes como os traumáticos refletem aspetos fundamentais da existência humana, como evidenciado pela filosofia de Karl Jaspers sobre situações-limite (Fuchs, 2013). Situações-limite correspondem a momentos críticos na vida em que nos deparamos com circunstâncias extremas. Isto é, são circunstâncias que transcendem o quotidiano e desafiam a compreensão da realidade e de nós mesmos, muitas vezes levando a um estado de desconforto, ansiedade ou até mesmo desespero. Estas situações vão para além de eventos externos, incluindo estados psicológicos internos, como crises existenciais, dilemas éticos e conflitos íntimos profundos (Fuchs, 2013). São caracterizadas por antinomias inevitáveis, tendo numa primeira abordagem Karl Jaspers introduzido quatro e, posteriormente, cinco categorias, nomeadamente: a luta; culpa existencial; acaso; morte; e sofrimento (Mundt, 2014). De acordo com este autor, é necessária uma solução individual para lidar com estas situações, que implica mudança ou desenvolvimento. No entanto, de acordo com Mundt (2014),

a forma mais comum de o indivíduo se proteger contra situações-limite é a acomodação ou mesmo o refúgio para um “abrigo protetor”, metáfora utilizada por Jaspers para caracterizar o papel da religião e das convicções, dos estilos de vida e das relações protetoras para adiar situações-limite.

É neste contexto que interessa explorar a noção de filosofia existencial de Karl Jaspers, que, de acordo com Perdigão (2001), se baseia nos conceitos: *dasein*, existência (*existenz*) e transcendência (*transzendenz*), que se distinguem, no plano formal, como ser-objeto, ser-sujeito e ser-em-si. E, no plano da realidade, pelo modo próprio como existem. Ainda de acordo com Perdigão (2001), as três coexistem em cada indivíduo constituindo aquilo que ele é. No entanto, o indivíduo não possui conhecimento ou sentimento delas. Assim, tal como evidenciado por Fuchs (2013), o *daisen* encontra-se intrinsecamente relacionado com situações-limite, já que representa a existência do ser imersa nessa circunstância extrema. Por outro lado, a *existenz* ganha destaque nessas situações, já que é nestes momentos de crise que o indivíduo procura um sentido mais profundo, uma autenticidade, um propósito ou significado perante o que está a enfrentar. As situações-limite, portanto, desafiam não apenas a existência comum (*Dasein*) no mundo, mas também a existência singular e autêntica (*Existenz*), levando-nos a questionar e procurar significados mais profundos para a nossa própria vida.

Jaspers enfatizou a vulnerabilidade existencial do ser humano diante dessas situações, onde a capacidade de adaptação é testada. Esses momentos, embora inicialmente devastadores, também podem oferecer oportunidades de crescimento pessoal, um fenómeno conhecido como crescimento pós-traumático (Fuchs, 2013).

2.3. Sentido de Vida

O crescimento pós-traumático refere-se à mudança positiva que um indivíduo experimenta como resultado de um processo de luta face à experiência de uma vivência traumática (Calhoun & Tedeschi, 1999). Este conceito está intrinsecamente ligado à resiliência e à capacidade de encontrar significado após a adversidade. Isso leva ao papel crucial do **Sentido de Vida**, que também pode ser referido por **Sentido de Propósito** ou **Sentido de Propósito na Vida**. Quando enfrentamos situações-limite, a preservação ou reafirmação do nosso propósito pode servir como um poderoso fator protetor (Bonanno, 2004).

Paralelamente, Viktor Frankl desenvolveu a Logoterapia, uma abordagem psicoterapêutica que enfatiza o sentido e propósito da vida como um fator fundamental na saúde mental e no bem-

estar psicológico (Frankl, 1984). De acordo com Frankl, a procura por significado constitui uma das principais motivações humanas, sendo essencial encontrar um propósito na vida para desenvolver resiliência perante adversidades e experiências desafiadoras (Frankl, 2006). Este autor definiu, assim, o sentido da vida "o motivo, o para quê, a razão pela qual se luta por alguma coisa ou para se ser de uma determinada maneira, ou seja, é o que orienta e guia os indivíduos" (Frankl, 1986, p.45).

Frankl propôs que cada pessoa tem uma missão única na vida, que varia consoante a situação, uma vez que a existência humana é única (Frankl, 1986). No entanto, também identificou que alguns indivíduos sentem a ausência de um sentido na vida, descrevendo esta condição "vazio existencial", frequentemente associada a elevados níveis de stress psicológico (Frankl, 1963).

A Logoterapia oferece uma visão singular sobre a importância do Sentido de Vida na existência humana, salientando como a preservação ou procura pelo sentido pode servir como um recurso fundamental para a adaptação psicológica perante desafios académicos, stress e eventos traumáticos (Battyány & Russo-Netzer, 2014). O destaque de Frankl na busca por significado como uma componente essencial para a saúde mental oferece uma perspectiva importante ao considerar a transição dos estudantes para o ambiente universitário, onde a definição de metas e procura de significado podem influenciar significativamente a adaptação e o bem-estar psicológico (Frankl, 2006).

Ao longo do tempo, a definição de Sentido da Vida foi sofrendo alterações e sendo interpretada de inúmeras maneiras, consoante a visão de cada autor.

Reker e Wong (1988, p. 221) foram os primeiros autores a abordar esta temática após Frankl, e definiram o sentido da vida como o "conhecimento e a coerência do propósito da existência de um indivíduo, através da busca e realização de objetivos que contribuem para o sentimento de satisfação". Referem que o Sentido da Vida é pessoal e única para cada pessoa, mas também identificaram fontes de sentido comuns, como necessidades básicas; relações pessoais com família e amigos; atividades de lazer; crescimento pessoal; ativismo social e político e o altruísmo. Assim, os autores propuseram uma visão abrangente do sentido da vida, composta por cinco componentes essenciais: afetiva, motivacional, relacional, cognitiva e pessoal. O sentido da vida, em determinados casos, pode também remeter para a transcendência, relacionando-se com a prática religiosa ou filosofia de vida (Silberman, 2005).

Segundo Heintzelman & King (2014), o Sentido de Vida consiste no grau em que um indivíduo compreende a sua vida e vê significado nela, bem como o grau em que sente que tem um propósito na vida. Deste modo, contempla três componentes: compreensão, significado e propósito (Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016). Steger, uma das principais investigadoras neste campo, argumenta que o ser humano não só possui uma motivação para a presença de sentido na vida, mas também possui para a sua procura. Segundo a autora, a procura pelo sentido da vida é descrita como a “força, intensidade e atividade dos desejos e esforços, da pessoa, para estabelecer e/ou aumentar a sua compreensão de sentido, significado e propósito da sua vida” (Steger, 2008, p. 662).

Esta variável pode atuar como um apoio em tempos de adversidade, influenciando as estratégias de *coping* adotadas. Indivíduos que mantêm ou redescobrem um sentido claro de propósito podem ser mais propensos a direcionar as suas estratégias de *coping* para lidar com a fonte do stress, de modo a manter essa conexão com o que dá significado à sua existência (Lazarus e Folkman, 1984). Para além disso, a literatura indica que a presença de um propósito de vida propicia resiliência a obstáculos, stress e tensão, facilitando os desafios da vida, uma vez que há um objetivo ou meta na vida da pessoa (McKnight & Kashdan, 2009).

O Sentido de Vida está também associado a menor ansiedade e depressão, e maior afeto positivo (Smith & Zautra, 2004), estando positivamente associado ao *coping* e à qualidade de vida mental e física (Kraus et al., 2009).

A integração desses conceitos revela que as situações-limite, sejam elas traumáticas ou stressantes, representam momentos cruciais na existência humana. Enquanto desafiam a nossa resiliência, também oferecem oportunidades para o crescimento pessoal. O Sentido de Vida na vida emerge como um componente vital na capacidade de adaptação a essas experiências, moldando a maneira como lidamos com a adversidade e procuramos significado na existência.

2.4. Estudos empíricos sobre o Sentido de Vida

O Sentido de Vida tem sido medido por uma variedade de instrumentos. O primeiro instrumento de avaliação desenvolvido para esse conceito foi o *Purpose in Life Test* (PIL), elaborado por Crumbaugh e Maholick em 1964, com o objetivo de corroborar os pressupostos teóricos da logoterapia. Em 1973, Battista e Almond desenvolveram o instrumento *The Life Regard Index* (LRI) em resposta a uma das limitações apontadas no PIL, nomeadamente que a definição de conceitos nesse instrumento dependia das especificidades da amostra, como cultura, sistemas de crenças, entre outras. Posteriormente, em 1982, Hablas e Hutzell desenvolveram o *Life*

Purpose Questionnaire (LPQ), que foi concebido para medir até que ponto as experiências pessoais contribuem para o Sentido de Vida.

Já na década de 2000, surgiu o *The Life Engagement Test* (LET) (Scheier et al., 2006), um instrumento concebido para medir o propósito na vida, definido como o grau em que uma pessoa se compromete com atividades que são pessoalmente valorizadas. Ainda em 2006, Steger, Frazier, Oishi & Kaler desenvolveram o *The Meaning in Life Questionnaire*, destinado a avaliar o sentido da vida. O instrumento é composto por duas subescalas, correspondentes a duas dimensões: presença e procura de sentido. Por fim, em 2007, Schnell & Becker desenvolveram o *The Sources of Meaning* (SoMe), um questionário de 151 itens que avalia vinte e seis fontes de sentido.

O construto “Sentido de Vida” tem sido amplamente estudado em diversas populações. Estudos recentes revelaram que um forte Sentido de Vida está associado a um melhor nível de saúde mental, maior resiliência e melhor desempenho acadêmico. Nomeadamente, Steger et al. (2009) identificaram que a presença de um Sentido de Vida correlaciona-se negativamente com sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários. Noutro estudo, Hill et al. (2016) descobriram que indivíduos com um alto Sentido de Vida tendem a ter melhores mecanismos de *coping* e maior bem-estar geral. Além disso, vários estudos referem que o Sentido de Vida pode variar conforme a idade (Steger et al., 2009), com jovens adultos frequentemente a relacionar o seu propósito com objetivos educacionais e profissionais. Segundo Grouden e Jose (2014), o género influencia as fontes de Sentido de Vida, sendo que mulheres tendem a encontrar propósito em relações interpessoais e cuidado, religião/espiritualidade, nascimento dos filhos e amor (Debats, 1999; Wong, 1998; Baum & Stewart, 1990), enquanto homens frequentemente associam o seu propósito a realizações profissionais, amor, bem-estar e desenvolvimento pessoal (Baum & Stewart, 1990; Schnell, 2009).

2.5. Objetivos

Não obstante a existência de objetivos alargados definidos no âmbito do projeto “*Psychological Adaptation to highly adverse experiences*”, em que o presente estudo se insere, identifica-se como objetivo principal da presente dissertação **explorar o impacto das experiências de elevada adversidade no Sentido de Vida dos estudantes de ensino superior.**

De forma mais detalhada, os objetivos específicos do presente projeto são:

- Explorar a relação entre o Sentido de Vida e a vivência de experiências de elevada adversidade;
- Explorar a relação entre o Sentido de Vida e as estratégias adoptadas na forma como estudantes do ensino superior vivenciam e ultrapassam experiências de elevada adversidade;
- Analisar possíveis relações entre a Procura e a Presença de Sentido de Vida e características sociodemográficas dos participantes como a idade, o género, ou o tipo de experiências de elevada adversidade vivenciadas;
- Analisar o impacto positivo ou negativo do Sentido de Vida na mitigação dos efeitos negativos das experiências adversas dos participantes;

3. METODOLOGIA

De modo a cumprir os objetivos supramencionados, o presente projeto de investigação seguiu uma metodologia quantitativa, recorrendo a um desenho de estudo transversal, com aplicação de um questionário *online*.

3.1 Amostra

No presente projeto a amostra incluiu estudantes de ensino superior em Portugal com idade compreendida entre os 18 e os 30 anos. Ser estudante de Psicologia foi considerado critério de exclusão (por se considerar a possibilidade de esta característica se associar a uma maior literacia sobre experiências de elevada adversidade e, por isso, poder levar a respostas socialmente mais desejáveis).

Procedeu-se a uma amostragem por conveniência, o que não permite garantir a obtenção de representatividade da amostra relativamente à população considerada.

Após aplicação de critérios de exclusão, a amostra final constituiu-se por 56 participantes, dos quais 33 responderam à pergunta referente à Escala do Sentido da Vida (ver secção 4, Resultados).

3.2 Instrumento

O questionário foi desenvolvido utilizando a plataforma *online Qualtrics*, que oferece ferramentas robustas para a criação, distribuição e análise de questionários. O questionário foi estruturado em secções específicas para assegurar a clareza e a relevância das questões, tendo sido devidamente adaptado às características da população-alvo, contemplando questões correspondentes à idade, género, habilitações académicas, tipo de instituição que frequenta, necessidade de deslocação, grau académico atual, ano de curso, curso que frequenta, e status atual, para caracterizar sociodemograficamente a amostra respondente.

Deve salientar-se que o instrumento foi concebido para dar resposta a um projeto mais abrangente denominado “*Psychological adaptations to highly adverse experiences*”, pelo que compreendeu também perguntas que pretenderam responder a outras questões de investigação relacionadas com mecanismos de *coping* a experiências de elevada adversidade. Deste modo, o questionário incluiu a escala padronizada Brief Cope, questionário desenvolvido por Carver (1997) e adaptado para a população portuguesa por Pais Ribeiro e Rodrigues (2004) para medição de estratégias de *coping*. No âmbito do presente estudo incluiu-se a versão portuguesa

da **Escala do Sentido da Vida** (Crespo & Pires, 2017), validada pelos autores, para medição do Sentido de Vida. Paralelamente, incluíram-se questões que pretendem avaliar a percepção dos participantes relativamente à relevância e papel do seu Sentido de Vida nas estratégias utilizadas para vivenciar e gerir as experiências de elevada adversidade vividas.

A **Escala do Sentido da Vida (QSV)** (Portugal, Crespo, & Pires 2017) versão portuguesa do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) (Figura 1) é composta por 10 itens, que podem ser organizados em duas subescalas de cinco itens cada, para medir a **Presença** e a **Procura** de sentido da vida. A subescala **Presença** permite detetar a existência de sentido da vida, sendo composta por cinco itens (questões): Q1; Q4; Q5; Q6 e Q9 (ex.: Q1. “*Eu compreendo o sentido da minha vida*”). A subescala **Procura**, que também inclui cinco questões: Q2; Q3; Q7; Q8 e Q10 (ex.: Q2 “*Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido*”), tem como objetivo avaliar a procura e o processo de busca de sentido da vida. Os resultados de alfa de Cronbach obtidos por Steger, et al. (2006) no estudo original apresentaram valores superiores a 0.80 para ambas as subescalas, o que indica uma boa consistência interna da escala.

QUESTIONÁRIO DO SENTIDO DA VIDA

Versão original: Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006
Versão portuguesa: Portugal, Crespo, & Pires, 2017

Instruções: Por favor, pense no que faz com que sinta que a sua vida é importante. Por favor responda às seguintes afirmações tão honestamente como puder e recorde-se de que não há respostas certas ou erradas.

Absolutamente falso	Maioritariamente falso	Algo falso	Nem verdadeiro nem falso	Algo verdadeiro	Maioritariamente verdadeiro	Absolutamente verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

1. Eu compreendo o sentido da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido.	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. A minha vida tem um sentido claro.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sei o que torna a minha vida significativa.	1	2	3	4	5	6	7
6. Descobri um sentido de vida que me satisfaz.	1	2	3	4	5	6	7
7. Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa.	1	2	3	4	5	6	7
8. Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
9. A minha vida não tem um sentido claro.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ando à procura de sentido na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7

Figura 1 – Escala do Sentido da Vida (QSV) (Portugal, Crespo, & Pires 2017) versão portuguesa do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

3.3 Procedimento de recolha de dados

O convite para participação neste questionário foi enviado através das *mailing-lists* das associações de estudantes da UCP, e através das *mailing-lists* ou redes sociais dos investigadores (ex: *Linkedin*, *Instagram*) durante os meses de Maio e Junho de 2024. Pretendeu-se obter o máximo de respostas possível. O questionário é apresentado em Anexo (Anexo 1), assim como o documento com informação relevante aos participantes (Anexo 2).

De salientar que previamente ao início do processo de recolha de dados, os participantes foram informados sobre o estudo através do consentimento informado realizado pela equipa de investigação. A folha de informação acerca deste componente do estudo e o modelo de consentimento informado são, do mesmo modo, apresentados no Anexo 3.

O protocolo do estudo, incluindo o questionário e o consentimento informado, foi submetido e obteve parecer favorável, pela Comissão de Ética Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades, da Universidade Católica Portuguesa (referência do parecer favorável: CETCH2024-77).

3.5 Análise de Dados

A análise de dados foi realizada utilizando o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 27.0 (IBM, SPSS Inc., Armonk, NY).

Os dados recolhidos foram submetidos a análises estatísticas descritivas, sendo que se calcularam percentagens, médias e desvio padrão, consoante a natureza das variáveis para caracterizar a amostra e a variabilidade das respostas. Considerando o reduzido tamanho da amostra, foram utilizados apenas testes estatísticos não paramétricos, como Mann-Whitney U e Kruskal Wallis, para comparar grupos baseados em variáveis sociodemográficas e nas experiências de elevada adversidade relatadas, e avaliar diferenças significativas entre eles. Foi utilizado um nível de significância de 5% ($\alpha=0.05$).

A **Escala de Sentido de Vida** (Figura 1) foi avaliada através de uma escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “Absolutamente Falso” e 7 a “Absolutamente Verdadeiro”. Para o cálculo de contribuição dos fatores foram calculadas as médias dos itens (questões) constituintes de cada fator, de acordo com Steger et al (2006): cada subescala (Procura e Presença) corresponde à média de 5 itens. A cotação do instrumento exige a inversão do item 9 (“*A minha vida não tem um sentido claro*”), sendo este o único item revertido da escala. A consistência interna da escala usada no presente estudo foi avaliada através do alfa de Cronbach.

4. RESULTADOS

No âmbito do presente Projeto de Dissertação, e tal como explanado na secção 3 (Metodologia), elaborou-se um questionário para aplicação *online* (plataforma *online Qualtrics*),

Após o encerramento do questionário, verificou-se que 154 indivíduos acederam ao link disponibilizado.

Dos 154 acessos verificados, 111 participantes concordaram em participar no estudo, tendo-se assim excluído, nesta fase inicial, 43 participantes (6 que não consentiram e 37 que não reportaram a informação solicitada). Em seguida, excluíram-se da análise 22 participantes por não cumprirem o critério da idade (i.e., 6 por referirem idades fora do intervalo 18-30 anos, e 16 omissos). Excluíram-se ainda 33 respondentes que referiram cursar Psicologia (ou relacionado, n=19) ou não responderam acerca do curso que frequentam (n=14). Assim, foram incluídos 56 participantes na análise global. Uma vez que 23 não responderam à pergunta referente à Escala Sentida da Vida, a amostra considerada para análise das respostas a esta escala incluiu 33 indivíduos (Figura 2).

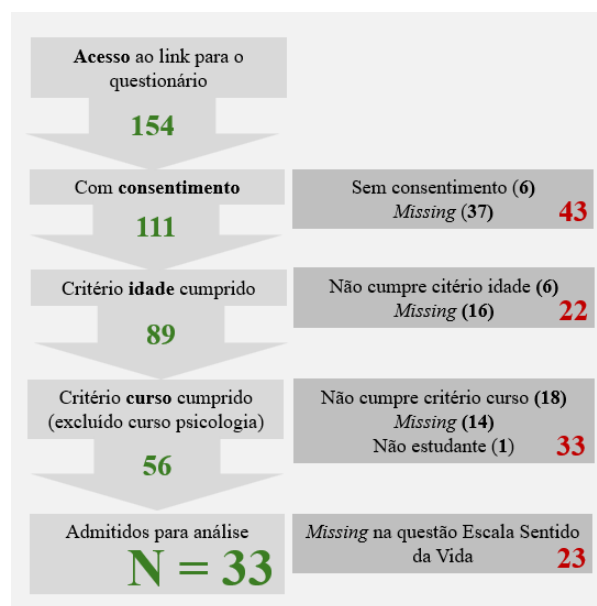


Figura 2 – Fluxograma de procedimentos para admissão de questionários a análise.

4.1 Caracterização sociodemográfica e áreas de conhecimento dos participantes

No que diz respeito à caracterização sociodemográfica dos participantes verifica-se que a maioria dos respondentes são mulheres (75.0%), com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos (71.4%), estudantes a tempo inteiro (75.0%), sem ainda terem concluído a licenciatura (57.1%), que se encontram a frequentar estabelecimentos de ensino público (53.6%). Um total de 67.9%

dos participantes encontram-se a habitar na sua habitação nuclear, e 39.3% encontra-se no 2º ano de curso superior em questão (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra (n=56)

CARACTERÍSTICA	TIPOLOGIA DE RESPOSTA	N	%
<i>Identificação de género</i>	Homem	12	21.4
	Mulher	42	75.0
	Trans	1	1.8
	Não binário/fluído	1	1.8
<i>Idade</i>	[18-23 anos]	40	71.4
]24-30 anos]	16	28.6
<i>Condição perante o trabalho (Status)</i>	Estudante tempo inteiro	42	75.0
	Trabalhador-estudante	13	23.2
	Nenhuma das opções (outro)	1	1.8
<i>Tipologia de instituição de ensino</i>	Público	30	53.6
	Privado	26	46.4
<i>Estudante deslocado</i>	Sim	18	32.1
	Não	38	67.9
<i>Grau académico atual</i>	Licenciatura	32	57.1
	Mestrado	20	35.7
	Pós-graduação	1	1.8
	Doutoramento	3	5.4
<i>Ano de curso frequentado na atualidade</i>	1º	11	19.6
	2º	22	39.3
	3º	8	14.3
	4º	4	7.1
	5º	6	10.7
	6º	1	1.8
	Sem dados	4	7.1

No que diz respeito aos cursos de licenciatura frequentados pelos participantes na altura de preenchimento do questionário, verifica-se que a área de formação mais representada é Direito, com 38.7% das respostas, seguida por Engenharia com 12.9% das respostas e Gestão com 9.7% das respostas (Figura 3).

Para os participantes que se encontravam a frequentar um curso de mestrado aquando do preenchimento do questionário verifica-se que a área de Engenharia é a mais representada (25%), seguida, também, pela área de Direito (20%) e Saúde (15%).

Apenas um participante se encontrava a frequentar uma pós-graduação na área da Política, e três a frequentar o grau de doutoramento em Ciências Naturais.

Áreas de conhecimento da formação atual dos inquiridos (N=56)

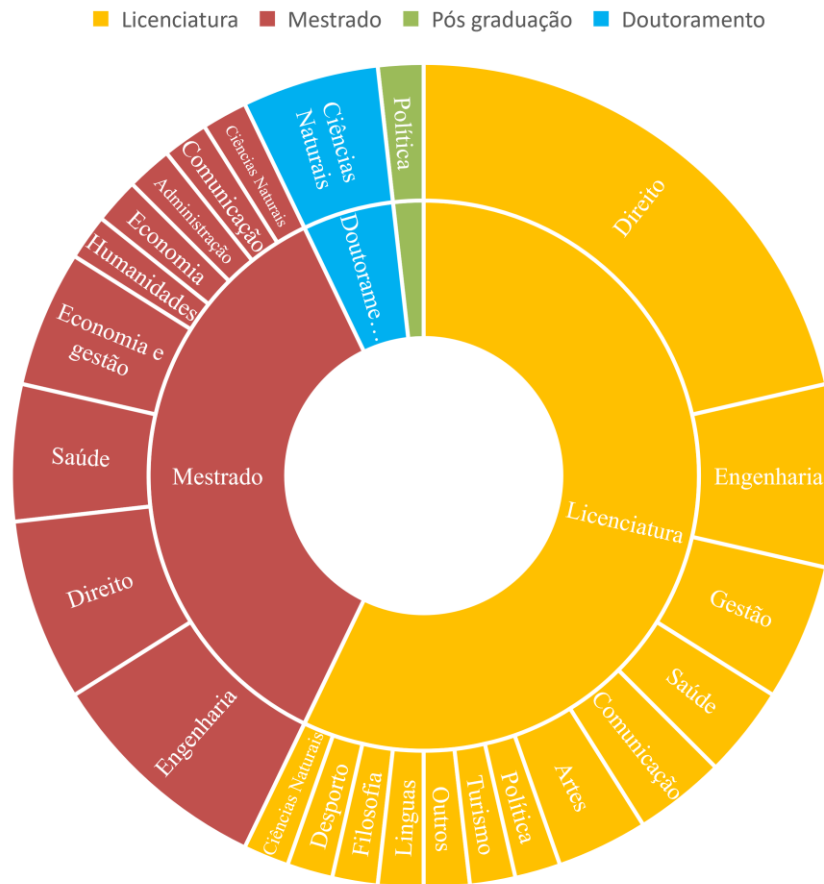


Figura 3 - Áreas de conhecimento do curso de formação que os inquiridos indicaram estar a frequentar (n=56).

4.2 Experiências de elevada adversidade

As experiências adversas mais frequentemente reportadas apresentam-se na Figura 4. Entre estas, o “Término de uma relação amorosa” (experiência 15) foi a experiência de alta adversidade mais frequentemente mencionada, com 17.1% das ocorrências (n=6). Em seguida, a experiência “Assistir a violência entre membros de família” (experiência 20) e a experiência “Pandemia COVID-19” (experiência 26) foram igualmente mencionadas por 14.3% (n=5) dos participantes. A experiência “Divórcio Parental” (experiência 13) também foi reportada por 11.4% dos participantes (n=4).

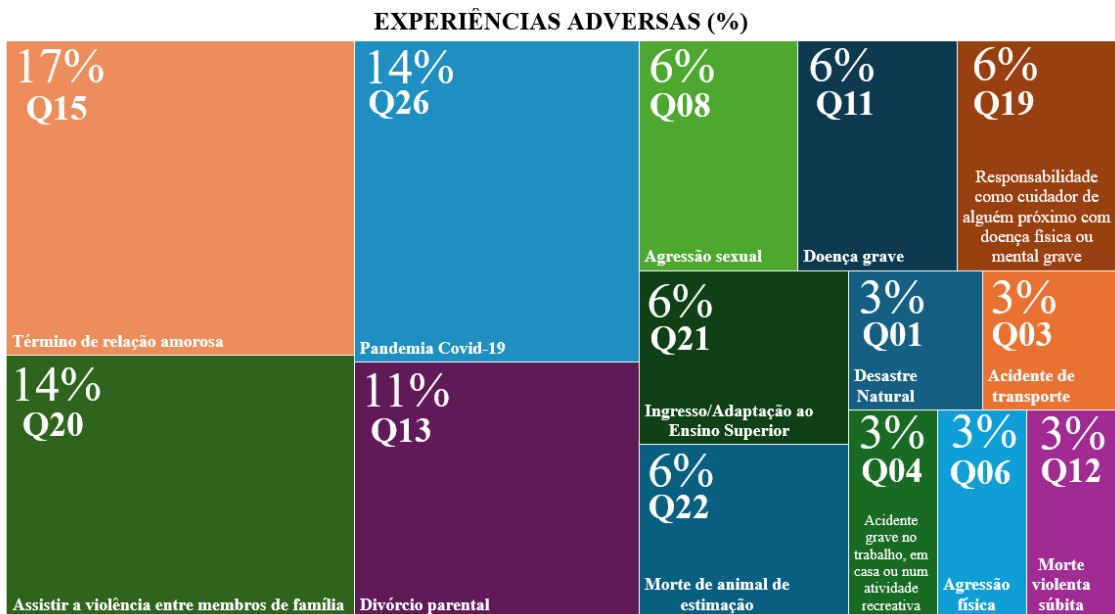


Figura 4 – Experiências adversas reportadas pelos respondentes (n=56). Dados apresentados em percentagem. Número identificativo de cada questão indicado no respetivo quadrado percentual.

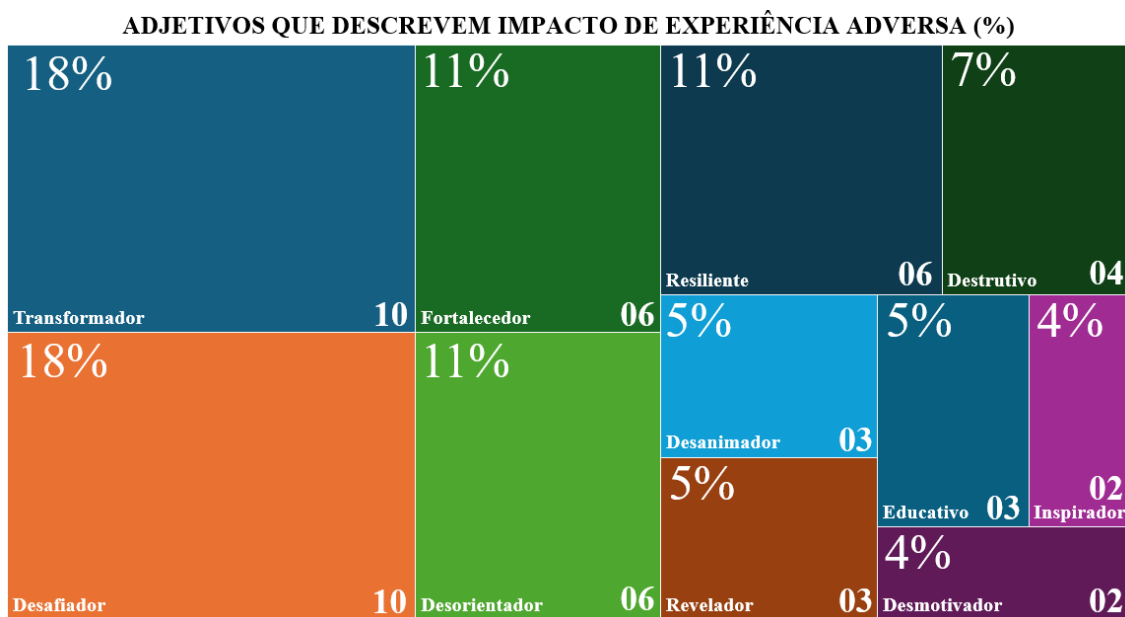


Figura 5 – Adjetivos que descrevem as experiências de elevada adversidade relatadas (n=18). Dados apresentados em percentagem e em valor absoluto.

Relativamente à descrição do impacto da experiência adversa vivenciadas através de adjetivos, foram mencionados mais frequentemente: “Desafiador” e “Transformador” com 18% das respostas, e “Desorientador”, “Fortalecedor” e “Resiliente” com 11% das respostas. Os adjetivos menos mencionados foram: “Inspirador” e “Desmotivador” com 4% das respostas e “Deseducativo” sem qualquer resposta (Figura 5).

4.3 Sentido de Vida

Relativamente à perceção individual de existência de Sentido de Vida, obtiveram-se 33 respostas validadas (Figura 6). Destas, 72.7% (n=24) dos participantes indicaram sentir que possuem um Sentido de Vida. Por outro lado, 9.1% (n=3) mencionaram que não possuem um Sentido de Vida. Adicionalmente, 18.2% (n=6) dos estudantes responderam não saber se possuem um Sentido de Vida.

Sentes que tens um Sentido de Vida?

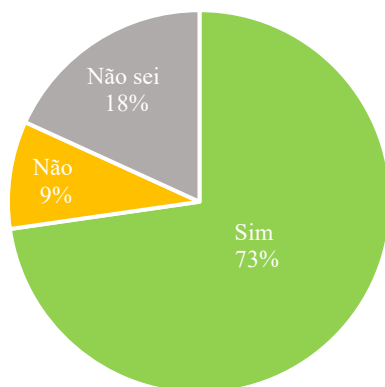


Figura 6 – Perceção dos participantes relativamente ao facto de possuírem Sentido de Vida (n=33). Dados apresentados em percentagem.

A Figura 7 apresenta uma análise das respostas dos participantes quanto ao significado do seu Sentido de Vida. Dos estudantes que responderam a esta questão (n=22), 54.5% (n=12), identificaram a realização pessoal e/ou familiar como seu principal Sentido de Vida; 27.3% (n=6) descreveram esse sentido como realização profissional; 9.1% (n=2) associaram o seu Sentido de Vida a servir a comunidade e praticar o bem.

Qual a opção que melhor descreve o teu Sentido de Vida?

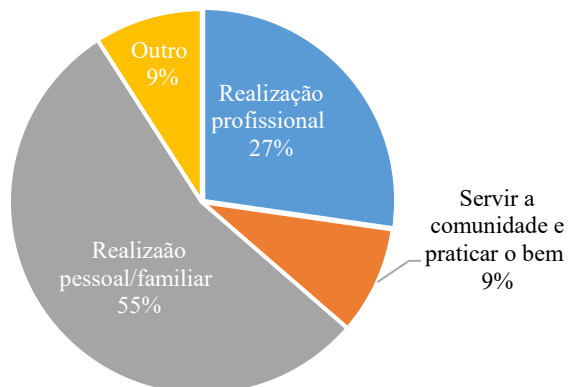


Figura 7 – Perceção dos participantes relativamente ao significado do seu Sentido de Vida na sua vida (n=22). Dados apresentados em percentagem.

Ilustra-se, na Tabela 2 / Figura 8, os resultados obtidos para as respostas dadas pelos participantes à escala do Sentido de Vida.

O Alfa de Cronbach para a escala do Sentido de Vida nesta amostra (10 itens) foi 0.635, o que sugere uma boa consistência interna (GLIEM, 2003).

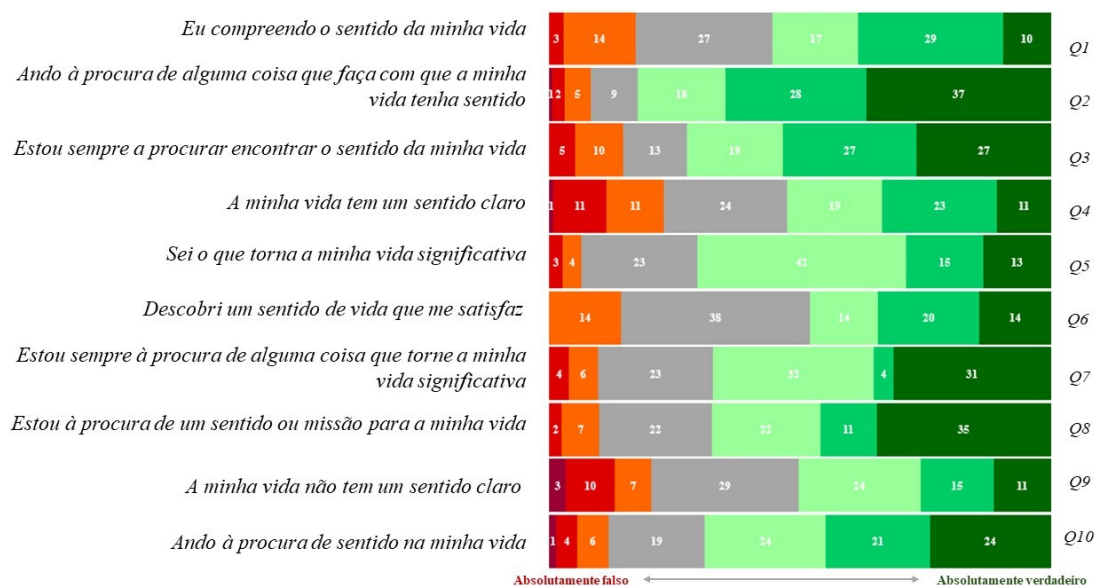


Figura 8 - Respostas dadas pelos participantes à escala Sentido da Vida de Crespo & Pires (2017). Dados apresentados em percentagem (n=33).

Tabela 2. Estatística descritiva escala Sentido da Vida de Crespo & Pires (2017).

	FATOR	N	QUESTÕES ESCALA DE SENTIDO DA VIDA	IQ ^a	Me ^b	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	ERRO PADRÃO
Q1	Presença	33	<i>Eu compreendo o sentido da minha vida</i>	3	4	4.42	1.370	0.238
Q2	Procura	33	<i>Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido</i>	3	6	5.18	1.704	0.297
Q3	Procura	33	<i>Estou sempre a procurar o sentido da minha vida</i>	3	5	4.76	1.678	0.292
Q4	Presença	33	<i>A minha vida tem um sentido claro</i>	3	4	3.97	1.630	0.284
Q5	Presença	33	<i>Sei o que torna a minha vida significativa</i>	1	5	4.73	1.232	0.214
Q6	Presença	33	<i>Descobri um Sentido de Vida que me satisfaz</i>	2	4	4.48	1.253	0.218
Q7	Procura	33	<i>Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa</i>	2	5	4.73	1.526	0.266
Q8	Procura	33	<i>Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida</i>	3	5	4.88	1.556	0.271
Q9Inv ^c	Presença	33	<i>A minha vida não tem um sentido claro</i>	3	4	4.27	1.737	0.303
Q10	Procura	32	<i>Ando à procura de sentido na minha vida</i>	3	5	4.53	1.759	0.311

^aInterquartil range – distância interquartilica; ^bMe – mediana; ^cQ9 invertido - avaliada de forma invertida

De acordo com os resultados apresentados na tabela, a afirmação com a média mais elevada de resposta foi “Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido” (subescala Procura, média = 5.10). Isto sugere que os estudantes participantes concordam mais

frequentemente com a afirmação de que estão ativamente à procura de algo que dê significado às suas vidas.

A afirmação Q9 “*A minha vida não tem um sentido claro*”, no seu formato original apresenta a média mais reduzida. No entanto, esta deve ler-se de forma invertida (Q9Inv, subescala Presença, média = 4.27), apresentando, assim, uma média de 4.27, que sugere que os participantes discordam (ou consideram mais frequentemente falso) a afirmação de que a sua vida não tem um sentido claro.

Efetuuou-se, em seguida, uma análise descritiva para os fatores referentes à Procura de Sentido de Vida e à Presença de Sentido de Vida no âmbito da amostra em análise.

Tabela 3 - Estatísticas descritivas para o fator Procura (questões 2, 3, 7, 8, e 10; n=32) e o fator Presença de Sentido de Vida (questões 1, 4, 5, 6 e 9Inv, n=33).

	N	IQ ^a	Me ^b	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	ERRO PADRÃO
PROCURA	32	1.95	5.0000	4.8000	1.43415	0.02535
PRESENÇA	33	1.70	4.0000	4.3758	1.16914	0.02035

^a IQ – interquartil; ^bMe – mediana

Observa-se que, para o fator Procura, as respostas às diferentes questões se posicionaram entre a opção 2 da escala de likert (maioritariamente falso) e 7 (absolutamente verdadeiro), com média de 4.8. Para o fator Presença, as respostas posicionam-se entre as opções 2 (maioritariamente falso) e a 6 (maioritariamente verdadeiro), com média de 4.4.

Foi efetuada uma análise descritiva do fator Presença e do fator Procura nos grupos etários [18-23 anos] e [24-30 anos] (Tabela 4).

Tabela 4. Estatística descritiva para as respostas dadas participantes das categorias etárias (18 a 23 anos e 24 a 30 anos) às questões do fator Procura (questões 2, 3, 7, 8, e 10, n=32) e às questões do fator Presença de Sentido de Vida (questões 1, 4, 5, 6 e 9Inv, n=33).

	CATEGORIA ETÁRIA	N	IQ ^a	Me ^b	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	ERRO PADRÃO
PROCURA	[18-23 anos]	23	2.60	5.0000	4.7319	1.55205	0,32362
]24-30 anos]	9	1.80	5.0000	4.9556	1.14358	0,38119
PRESENÇA	[18-23 anos]	24	1.75	4.4000	4.3250	1.29186	0,26370
]24-30 anos]	9	1.50	4.4000	4.5111	0.80069	0,26690

^a IQ – interquartil; ^bMe – mediana

Verifica-se que, embora a diferença não se revele muito evidente, os participantes do grupo etário [24-30 anos] aparentam maior concordância com as afirmações da escala Sentido de Vida para os dois fatores, quando comparado com o grupo etário inferior ([18-23 anos]).

Na Tabela 5 apresenta-se os resultados evidenciados pelo teste não paramétrico Mann-Whitney, para a comparação dos grupos etários relativamente ao fator Procura de Sentido de Vida e ao

fator Presença de Sentido de Vida, verificando-se que nenhuma das análises revela a existência de diferenças significativas na comparação dos valores medianos ($p = 0.773$; $p = 0.512$, respetivamente). Assim sendo, verifica-se que a idade dos participantes não parece influenciar significativamente as suas respostas em relação à Presença e à Procura de Sentido de Vida.

Tabela 5. Resultado dos testes estatísticos Mann-Whitney para os participantes das categorias etárias 18 a 23 anos e 24 a 30 anos, relativamente ao fator Procura (questões 2, 3, 7, 8, e 10, $n=32$) e ao fator Presença de Sentido de Vida (questões 1, 4, 5, 6 e 9, $n=33$). Estatísticas adicionais são fornecidas.

TEST STATISTICS	PROCURA	PRESENÇA
U de Mann-Whitney	96.500	91.500
Sig. exata [2*(1-Sig. De 1 extremidade)]	0.773^b	0.512^b
a. Variável de agrupamento: categoria etária		
b. Não corrigido para vínculos.		

Foi ainda efetuada a análise descritiva dos participantes do género feminino e do género masculino às questões integrantes do fator Presença e do fator Procura (Tabela 6).

Tabela 6. Estatística descritiva para a categoria género no fator procura (referente às questões 2, 3, 7, 8, e 10, $n=32$) e no fator presença de Sentido de Vida (referente às questões 1, 4, 5, 6 e 9Inv, $n=33$).

	GÉNERO	N	IQ ^a	Me ^a	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	ERRO PADRÃO
PROCURA	HOMEM	9	3.10	4.0000	4.0444	1.73718	0,57906
	MULHER	23	1.75	5.0000	5.0957	1.12149	0,25332
PRESENÇA	HOMEM	9	2.10	4.2000	4.8222	1.21838	0,40613
	MULHER	24	1.45	4.0000	4.2083	1.13057	0,23078

^a IQ – interquartil; ^bMe – mediana

Os resultados obtidos (Tabela 6) sugerem que as mulheres parecem procurar mais Sentido de Vida em comparação aos homens (média = 5.1 e 4.0, respetivamente; fator Procura). O desvio padrão é menor para mulheres, indicando menos variabilidade nos dados em comparação com os homens.

Já no que diz respeito à perceção de existência de Sentido de Vida (fator Presença), evidencia-se uma diferença menos substancial entre homens (média = 4.8) e mulheres (média = 4.2), sendo que o valor médio é superior para homens.

Tabela 7. Resultado dos testes estatísticos Mann-Whitney para a categoria género relativamente ao fator Procura (questões 2, 3, 7, 8, e 10, $n=32$) e ao fator Presença de Sentido de Vida (questões 1, 4, 5, 6 e 9Inv, $n=33$). Estatísticas adicionais são fornecidas.

TEST STATISTICS	PROCURA	PRESENÇA
U de Mann-Whitney	65.500	74.000
Sig. exata [2*(1-Sig. De 1 extremidade)]	0.086^b	0.179^b
a. Variável de agrupamento: categoria etária		
b. Não corrigido para vínculos.		

Os resultados do teste não paramétrico Mann-Whitney indicam que não há diferenças significativas entre homens e mulheres no que diz respeito aos fatores Procura e Presença ($p=0.086$; $p=0.179$, respetivamente), sugerindo que as distribuições das duas amostras não são diferentes para ambas as variáveis (Tabela 7).

Deste modo, verifica-se que o género dos participantes não parece influenciar significativamente as suas respostas em relação à Presença e à Procura de Sentido de Vida.

A Tabela 8 apresenta os resultados obtidos para o teste estatístico não paramétrico Kruskal Wallis, para a comparação entre alunos que referiram as experiências adversas mais mencionadas (15: “*Término de relação amorosa*”, 20: “*Assistir a violência entre membros de família*” e 26: “*Pandemia COVID-19*”, Figura 4) e os fatores Presença e Procura de Sentido de Vida.

Tabela 8 - Resultado do teste estatístico Kruskal Wallis para as experiências adversas relativamente ao fator Procura (questões 2, 3, 7, 8, e 10) e ao fator Presença de Sentido de Vida (questões 1, 4, 5, 6 e 9Inv). Estatísticas adicionais são fornecidas ($n=33$).

	EXPERIÊNCIA ADVERSA	IQ ^a	MÉDIA	Me ^b	DESVIO PADRÃO	ERRO PADRÃO	KRUSKAL WALLIS -P-
PROCURA	Fim de relação amorosa	3.50	4.4800	3.8000	1.84174	0,82365	0.303
	Assistir violência entre familiares	3.20	5.7200	7.0000	1.94731	0,87086	
	Pandemia COVID-19	3.20	3.6400	3.4000	1.31453	0,58788	
PRESENÇA	Fim de relação amorosa	2.10	3.9600	4.0000	1.2915	0,57758	0.091
	Assistir a violência entre familiares	1.10	3.5600	3.6000	0.5727	0,25612	
	Pandemia COVID-19	2.20	5.5200	5.6000	1.2697	0,56783	

^a IQ – interquartil; ^bMe – mediana

Verifica-se que não há diferença significativa entre os grupos de indivíduos que reportaram vivenciar estas experiências para a mediana dos valores obtidos na subescala da Procura de Sentido de Vida ($p=0.303$) ou da Presença de Sentido de Vida ($p=0.091$).

As experiências adversas vivenciadas não parecem, assim, influenciar significativamente as respostas dos participantes em relação à Presença e à Procura de Sentido de Vida. Apesar disso, observou-se um valor médio superior para a Procura de Sentido de Vida entre os participantes que reportaram a experiência “*Assistir a violência entre membros de família*” como a experiência mais adversa que vivenciaram (média = 5.72, desvio padrão = 1.94713), comparativamente aos participantes que reportaram as outras duas experiências como mais adversas. No que diz respeito à Presença de Vida, o mesmo se regista para a experiência “*Pandemia COVID-19*” (média=5.52, desvio padrão = 1.2697).

Quando questionadas acerca da forma como lidaram com a experiência que consideraram a mais adversa, e se esta influenciou ou impactou o seu Sentido de Propósito na vida (Figura 9), 19 participantes (61.3%) disse que sim, e 3 (10.0%) respondeu que não, enquanto 7 (22.6%) participantes disseram não saber.

A forma como lidaste com esta experiência influenciou ou impactou o teu Sentido de Propósito na vida?

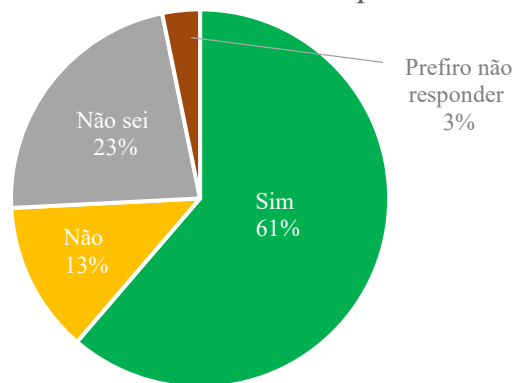


Figura 9 – Percepção dos participantes relativamente ao impacto da experiência adversa e o Sentido de Vida (n=31). Dados apresentados em percentagem.

Na Figura 10 apresentam-se as ações encetadas para encontrar ou fortalecer o Sentido de Vida após experiências traumáticas (n=18). Esta pergunta apenas foi disponibilizada para os participantes que responderam afirmativamente à questão “*A forma como lidaste com esta experiência influenciou ou impactou o teu Sentido de Propósito na vida?*”. Verificou-se que as ações mais selecionadas foram: “*Procurei apoio emocional com amigos, familiares e/ou profissionais de saúde mental*” e “*Procurei centrar-me em coisas pelas quais sou grato/a*”, ambas com uma percentagem de 27,8% (n=5).

A ação “*Estabeleci metas realistas para recuperar o controlo e re/construir o meu Sentido de Propósito*” foi mencionada por 11,1% (n=2) dos participantes.

Todas as outras ações mencionadas tiveram uma percentagem de 5,6% (n=1), sugerindo uma diversidade de estratégias individuais menos frequentemente adotadas.

Ações para encontrar ou fortalecer sentido de vida após experiência traumática (%)

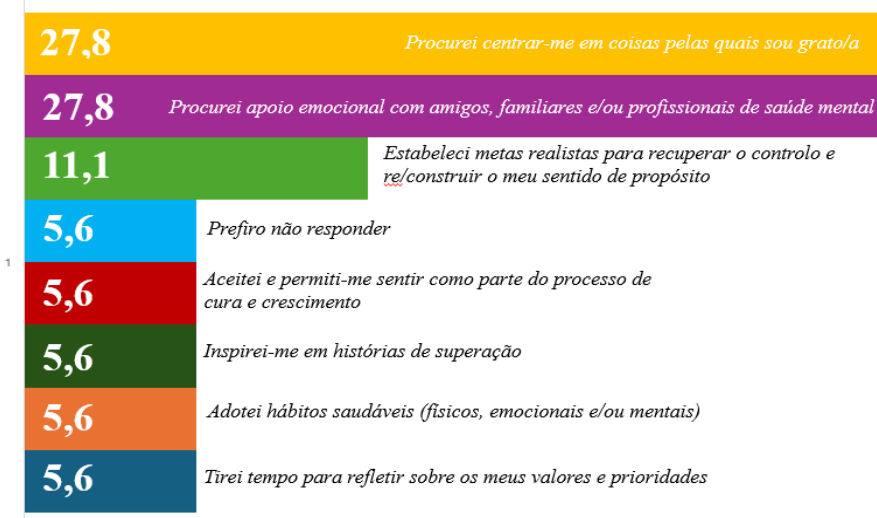


Figura 10 – Ações para encontrar ou fortalecer o Sentido de Propósito na vida após experiências traumáticas (n=18). Dados apresentados em percentagem.

Foi solicitado aos participantes que selecionassem uma opção que melhor descrevesse o impacto positivo que o seu Sentido de Vida tem na forma como reagem a situações de adversidade (Figura 11).

Se o sentido de propósito influencia positivamente a forma como reages às diferentes situações da tua vida, seleciona a opção que melhor descreve este impacto (%)

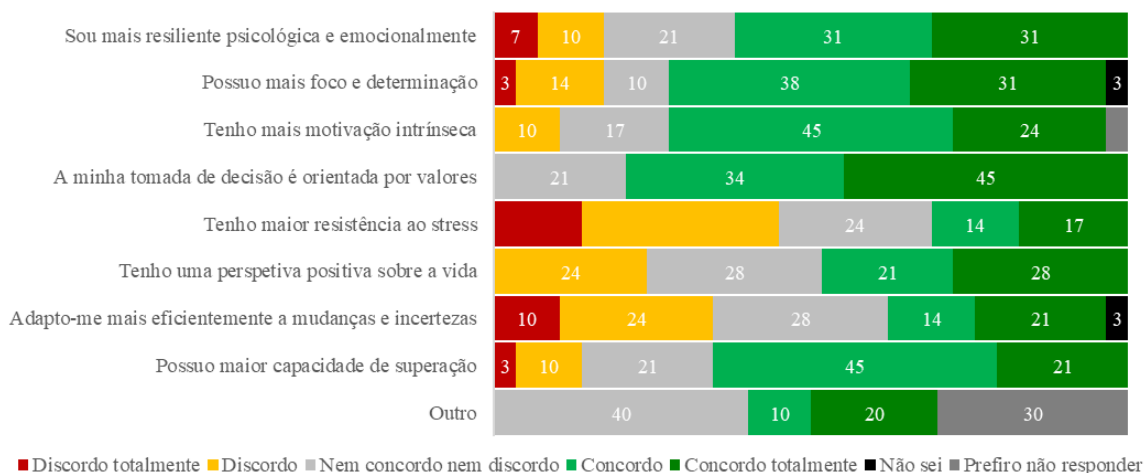


Figura 11 – Impactos positivos do Sentido de Vida (n=29). Dados apresentados em percentagem.

Verifica-se que os impactos positivos decorrentes da presença de Sentido de Vida mais percebidos pelos participantes (“Concordo” e “Concordo totalmente”) são a orientação por valores para a tomada de decisão (79%); a existência de mais motivação intrínseca (69%) e mais foco e determinação (69%).

De salientar que as opções com maior grau de discordância (“Discordo” e “Discordo totalmente”) são: a maior resistência ao stress (45%), a adaptação mais eficiente a mudanças e incertezas (34%) e a existência de uma perspetiva positiva sobre a vida (24%).

Relativamente ao impacto negativo do Sentido de Propósito nas experiências adversas (Figura 12), as opções mais mencionadas foram: “*Desiludo-me facilmente quando os meus objetivos não são alcançados*” com 38% das respostas e “*É muito difícil para mim lidar com falhas e contratempos*” com 31% das respostas.

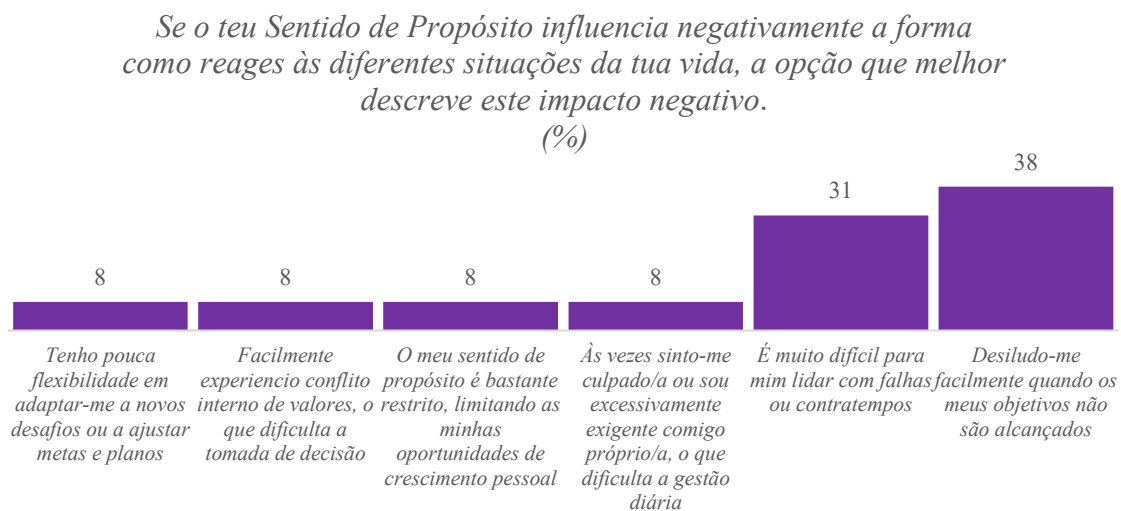


Figura 12 – Impactos negativos decorrentes das experiências traumáticas reportadas (N=13). Dados apresentados em percentagem.

5. DISCUSSÃO

O presente estudo pretendeu analisar o Sentido de Vida e o seu impacto percebido em experiências de elevada adversidade de estudantes portugueses do ensino superior. Verificou-se que a maioria dos participantes perceciona ter Sentido de Vida, ainda que a procura de propósito seja mais evidente que a sua presença, quando se analisam os fatores da Escala de Sentido de Vida. Não se observam diferenças significativas nesta escala relativamente às diferentes classes etárias, géneros ou tipos de experiências adversas vividas, sendo que as mais reportadas são o término de uma relação amorosa, o testemunho de violência familiar e a vivência em pandemia COVID-19.

No que diz respeito às áreas de conhecimento que os participantes indicaram para os cursos que se encontram a frequentar, verifica-se que estas refletem a tendência do mercado de trabalho em Portugal, e, naturalmente, os interesses académicos associados. De facto, a alta representatividade de Direito e Engenharia parece refletir uma opção por áreas com fortes perspectivas de emprego ou tradições académicas estabelecidas (OECD, 2021). Seria, no entanto, de esperar que a amostra contivesse maior número de estudantes de cursos de pós-graduação e doutoramento, pela necessidade de especialização crescente que se tem generalizado em determinadas áreas de conhecimento (Jackson, 2021). Esta lacuna parece refletir-se no tamanho reduzido da amostra, não obstante os esforços encetados para a divulgação do questionário em análise. Por outro lado, a opção por uma amostra de conveniência pode ter induzido um “viés” de seleção (diferente probabilidade de inclusão na amostra para diferentes grupos da população-alvo), possivelmente levando a uma maior participação de pessoas para quem a temática em análise fosse mais do seu interesse, ou porque os meios de disseminação (e.g., redes sociais) permitiram apenas chegar àqueles mais próximos dos investigadores responsáveis.

Ainda assim, a amostra obtida parece ilustrar o perfil do estudante do ensino superior português, sendo que a faixa etária predominante dos 18 aos 23 anos é consistente com o perfil demográfico comum dos estudantes do ensino superior em Portugal, conforme relatado pela DGEEC (2022). A presença de estudantes mais velhos (24-30 anos) é também relevante, pois reflete mudanças nas trajetórias educacionais e profissionais, como referido por Karsworm (2003), que analisa a presença crescente de estudantes mais velhos em ambiente de ensino superior (Karsworm, 2003). Este aspeto reflete uma tendência crescente de aprendizagem ao

longo da vida e a valorização contínua da educação como meio de adaptação às mudanças no mercado de trabalho (Laal & Salamati, 2012).

Na amostra analisada verifica-se ainda que existe uma predominância de mulheres jovens em início de carreira académica, o que parece indiciar as tendências atuais no ensino superior em Portugal e possivelmente em outros contextos europeus. Este apresenta-se como um perfil consistente com a literatura que sugere uma crescente participação feminina no ensino superior (OECD, 2021).

As experiências adversas mais mencionadas e consideradas mais impactantes estão em consonância com a literatura, em que diversos estudos mostram que eventos como término de relacionamentos e conflitos familiares são experiências adversas extremamente comuns e com impactos negativos no bem-estar, constituindo fontes significativas de stress (Boelen & Reijntjes, 2008; Frazier et al., 2009). A Pandemia COVID-19, como experiência adversa é, também, amplamente documentada na literatura recente. Son et al. (2020) indicam que esta experiência aumentou os níveis de stress, ansiedade e depressão entre estudantes devido à necessidade de rápida adaptação ao ensino *online*, isolamento social e incertezas sobre o futuro. O Divórcio Parental, também salientado no âmbito do presente trabalho, está amplamente documentado como uma adversidade significativa. Amato (2000) discute que o divórcio parental é uma transição de vida stressante e cada vez mais comum, que pode levar a dificuldades emocionais e comportamentais, afetando negativamente o desempenho académico e o bem-estar psicológico dos jovens adultos.

Paralelamente, apesar de a literatura frequentemente mencionar agressões sexuais, bem como a adaptação/ingresso no ensino superior, como experiências adversas frequentes, o presente estudo revelou baixa prevalência destes eventos. Uma possível razão para estes resultados pode ser a relutância em divulgar experiências pessoais sensíveis devido ao estigma associado e ao medo das repercussões (Kennedy & Prock, 2016). Além disso, muitos estudantes podem não se sentir seguros em partilhar essas informações em contexto académico, especialmente em estudos de pesquisa onde o anonimato pode ser percebido como comprometido, apesar de ser clara a garantia do anonimato dos dados recolhidos. A transição para o ensino superior, por outro lado, pode ser menos impactante para aqueles que possuem redes de apoio robustas (Duchesne et al., 2007). Ainda, a adaptação ao ensino superior pode ser menos mencionada como uma experiência adversa porque muitos estudantes podem não perceber ou categorizar essa transição como um evento traumático, muito embora a literatura indique que essa transição pode ser stressante (Beiter et al., 2015). Esta discrepância destaca a necessidade de considerar

fatores contextuais, nomeadamente as experiências familiares e individuais que influenciam a percepção de experiências adversas.

A maioria dos estudantes universitários participantes sente que possui um Sentido de Vida. Este resultado está em linha com estudos internacionais, como o de Steger et al. (2006), que indicam que muitos estudantes universitários relatam ter um Sentido de Propósito na Vida. Steger et al. (2006) referem que a presença de Significado na Vida está fortemente correlacionada com indicadores de bem-estar, como satisfação com a vida e níveis reduzidos de ansiedade e depressão. Ainda assim, a proporção de estudantes participantes que percecionam não possuir Sentido de Vida ou, que não sabe se o possui, deve ser analisada com precaução, uma vez que a literatura indica que a falta de Sentido de Vida pode associar-se a níveis mais elevados de ansiedade e problemas de saúde mental (Glaw et al., 2016).

Os dados do presente trabalho sugerem que a realização (pessoal e familiar) é a principal fonte de Sentido de Vida para os participantes. Este resultado é consistente com a literatura que aponta a família como a principal fonte de Sentido de Vida para os jovens (Lambert et al., 2010), sendo o crescimento pessoal outra fonte de significado frequentemente mencionada na literatura (Prager, 1996). A realização profissional, referida em segundo lugar no presente trabalho, destaca a relevância do sucesso académico e da carreira para muitos estudantes. Este aspeto pode refletir as expectativas culturais e sociais em Portugal, onde a educação e a carreira são vistas como caminhos para a estabilidade e o sucesso. Diversos estudos referem também o reconhecimento de conquistas como uma das grandes fontes de significado para os mais jovens (Prager, 1996). No âmbito do presente trabalho houve ainda quem mencionasse que o seu Sentido de Vida consiste em “*Viver e aproveitar a vida*”, algo também mencionado na literatura (Prager, 1996).

A menor proporção de estudantes que encontram propósito em servir a comunidade e em realizações espirituais ou religiosas vai também de encontro à literatura da especialidade, visto vários estudos apontarem que esta fonte de Sentido de Vida é das mais prevalentes em adultos mais velhos, e não em jovens (Schnell, 2009; Bar-Tur & Prager, 1996).

Em Portugal, a investigação sobre o Sentido de Vida em estudantes universitários ainda é relativamente recente e limitada. De facto, a Escala de Sentido de Vida apenas foi transposta para português em 2017, por Crespo & Pires (2017), tendo sido validada por Portugal (2017) utilizando uma amostra de estudantes do ensino superior portugueses. No entanto, estudos

como o de Portugal (2017) apontam já para a importância do Sentido de Vida no bem-estar geral dos estudantes, indicando que uma grande parte desta população relata possuir um Sentido de Vida. A presença significativa de estudantes que relatam um Sentido de Vida (73%) no presente estudo reforça, assim, as tendências observadas na literatura.

Não obstante este resultado, e apesar de ser pouco significativo, houve uma maior concordância dos itens relativos à Procura comparativamente à Presença, o que coincide com a literatura, que refere que jovens adultos reportam maiores níveis de Procura por sentido e menos Presença do que adultos mais velhos (Steger et al., 2009). Ainda assim, as comparações efetuadas no presente estudo parecem indicar que a idade dos participantes não influencia significativamente as suas respostas em relação à Presença e à Procura de Sentido de Vida.

Paralelamente, no presente estudo verificou-se que o género dos participantes não parece influenciar significativamente as suas respostas em relação à Presença e à Procura de Sentido de Vida. No entanto, os resultados sugerem que as mulheres são mais propensas a procurar ativamente um Sentido de Vida, o que pode estar relacionado com fatores culturais e sociais que incentivam uma maior introspeção e procura por propósito entre as mulheres. Esta procura ativa pode ser influenciada por uma maior valorização das relações interpessoais e da espiritualidade, como apontado por Wong (1998) e Schnell (2009). De salientar que a similaridade na Presença de Sentido de Vida entre homens e mulheres pode indicar que, apesar das diferentes abordagens na Procura, ambos os géneros conseguem alcançar um Sentido de Vida comparável. Este aspeto pode refletir uma tendência para equilíbrio entre os diferentes caminhos que homens e mulheres percorrem para encontrar Sentido de Vida.

De salientar que a maioria dos participantes afirmou que o seu Sentido de Vida foi influenciado pela forma como lidou com as experiências adversas que reportou, sugerindo que as adversidades são vistas como eventos significativos que podem moldar a perceção de propósito dos estudantes. Ainda assim, os resultados obtidos pelas análises estatísticas efetuadas indicam que a tipologia de experiência adversa reportada pelos participantes como mais impactante não influenciou significativamente a Presença e a Procura de Sentido de Vida.

Ainda assim, os adjetivos mais frequentemente usados pelos participantes para descrever o impacto das experiências adversas ("Desafiador", "Transformador" ou "Desorientador"), refletem uma ampla gama de reações emocionais e cognitivas dos estudantes face a cada uma das experiências adversas. Estes termos são indicativos de que tais eventos não só afetam o bem-estar emocional, mas também desempenham um papel crucial na formação do Sentido de Vida e na identidade pessoal dos indivíduos. A literatura sugere que eventos adversos podem

atuar como catalisadores de crescimento pessoal e desenvolvimento do Sentido de Vida (Updegraff et al., 2008). Este fenómeno é conhecido como "Crescimento Pós-Traumático" (*Post-Traumatic Growth*, PTG), que se refere às mudanças psicológicas positivas que ocorrem como resultado da exposição a situações extremamente desafiadoras e traumáticas. De facto, experiências desafiadoras frequentemente resultam em reavaliações cognitivas que levam ao crescimento pessoal e à descoberta de novos significados e propósitos.

No presente estudo, as estratégias mais mencionadas para encontrar ou fortalecer o Sentido de Vida após experiências adversas incluem procurar apoio emocional, centrar-se na gratidão e estabelecer metas realistas. Estas ações são consistentes com as abordagens recomendadas na literatura para reforçar o Sentido de Vida após eventos desafiadores. De facto, a literatura destaca que o apoio emocional pode proporcionar conforto e validação emocional, facilitando a resiliência (Rutter, 2006). Focar-se na gratidão está também associado a uma maior satisfação com a vida e a um melhor ajustamento emocional após a adversidade (Emmons & McCullough, 2003). Além disso, estabelecer metas realistas pode ajudar a restaurar a sensação de controlo e direção na vida, contribuindo para um sentido renovado de propósito e significado (Sommerhalder, 2010).

A maioria dos estudantes que participou neste estudo percebeu um impacto positivo do seu Sentido de Vida na gestão de situações adversas. Esta perceção está alinhada com os resultados de investigação que demonstra que um Sentido de Vida claro está associado a uma melhor adaptação à adversidade e maior resiliência (Bronk, 2013; Hill & Burrow, 2012), uma vez que um propósito bem definido pode servir como um guia estável para enfrentar desafios e superar obstáculos.

Os resultados indicam que um Sentido de Vida orienta a tomada de decisões, aumenta a motivação intrínseca e fortalece o foco e a determinação dos estudantes. Este resultado é consistente com a literatura que sugere que o Sentido de Vida está associado a uma maior persistência em alcançar metas pessoais significativas (Damon, 2008).

Há ainda a referir o impacto negativo do Sentido de Vida, como a maior resistência ao stress e a dificuldade em lidar com falhas, pode ocorrer quando há uma rigidez excessiva na perceção do propósito ou quando os objetivos não são alcançados conforme esperado (Hill & Burrow, 2012; McAdams & McLean, 2013).

Limitações

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser cuidadosamente consideradas e avaliadas em trabalhos futuros da mesma índole. Primeiramente, sendo um estudo transversal muito curto no tempo, não é possível inferir relações causais entre as variáveis analisadas, indicando a necessidade da sua replicação por períodos temporais alargados.

A utilização de uma amostra de conveniência pode ter introduzido um “viés” de seleção, promovendo a inclusão de participantes mais sensíveis ao tema, o que pode não refletir o perfil da população geral de estudantes universitários em Portugal. Sugere-se a utilização de formas de divulgação do instrumento de recolha de dados mais abrangentes no universo pretendido.

O tamanho da amostra em análise revela-se mais reduzido que o pretendido, apesar dos esforços para obter uma amostra alargada e representativa, o que pode limitar o poder estatístico dos testes e a generalização dos resultados. No futuro, sugere-se a utilização de amostras maiores.

Por fim cabe salientar que o modo de administração online do questionário apresenta também limitações, uma vez que não permite garantir que os participantes respondam num ambiente privado e livre de distrações ou influência de terceiros, o que pode influenciar as respostas obtidas.

6. CONCLUSÕES

O presente estudo proporcionou uma caracterização exploratória (atendendo ao tamanho da amostra) do Sentido de Vida de estudantes do ensino superior em Portugal, apontando características distintivas da presença e do propósito de sentido neste grupo, e caracterizando o papel determinante deste em experiências de elevada adversidade comuns entre estes estudantes. Os resultados obtidos sugerem que o Sentido de Vida é um fator relevante na adaptação às adversidades em estudantes do ensino superior, com implicações para a psicologia clínica e para o desenvolvimento de intervenções nesta população. Programas que promovam a procura de sentido e apoio emocional podem ser benéficos para fortalecer a resiliência dos estudantes.

Futuros estudos devem considerar amostras maiores e mais diversificadas, bem como desenhos longitudinais para explorar melhor as dinâmicas causais entre adversidade e Sentido de Vida. Paralelamente, investigações que examinem o impacto de diferentes tipos de adversidade em várias fases do desenvolvimento podem contribuir para o desenho de intervenções mais direcionadas e eficazes.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 873-1307. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Arslan, G., & Allen, K. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Azmitia, M., Syed, M., & Radmacher, K. (2013). Finding your niche: Identity and emotional support in emerging adults' adjustment to the transition to college. *Journal of Research on Adolescence*, 23(4), 744-761. <https://doi.org/10.1111/jora.12037>
- Bar-Tur, L., & Prager, E. (1996). Sources of personal meaning in a sample of young-old and old-old israelis. *Activities, Adaptation & Aging*, 21(2), 59-75. https://doi.org/10.1300/J016v21n02_04
- Batthyány, A., & Russo-Netzer, P. (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer.
- Baum, S. K., & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3-14. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.1.3>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bitanihirwe, B., & Imad, M. (2023). Gauging trauma-informed pedagogy in higher education: a UK case study. *Frontiers in Education*, 8, 1-12. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1256996>
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., & Lucas, R. E. (2018). Life events and personality trait change. *Journal of Personality*, 86(1), 83-96. <https://doi.org/10.1111/jopy.12286>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2008). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress & Health*, 25(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bronk, K. C. (2013). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Brown, M., Banford, A., Mansfield, T., Smith, D., Whiting, J., & Ivey, D. (2012). Posttraumatic stress symptoms and perceived relationship safety as predictors of dyadic adjustment: A test of mediation and moderation. *The American Journal of Family Therapy*, *40*, 349-362. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.611784>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Chick, N., & Meleis, A. I. (1986). Transitions: A nursing concern. *PL Chinn (Ed.), Nursing research methodology: Issues and implementation*, 237-257.
- Cloitre, M., Stolbach, B. C., Herman, J. L., Kolk, B. V. D., Pynoos, R., Wang, J., & Petkova, E. (2009). A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress*, *22*(5), 399-408. <https://doi.org/10.1002/jts.20444>
- Cody, J. A. (2013). *The Roles of Stress Appraisal and Self-Efficacy in Fostering Resilience to Improve Psychosocial Outcomes Following Negative Life Events Among College Students: A Multiple Mediation Analysis* [Doctoral dissertation, University of Tennessee].
- Collins, S. (2003). Working with psychological effects of trauma: consequences for mental health-care workers – a literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *10*(4), 417-424. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2003.00620.x>
- Damon, W. (2009). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, *51*(6), 865-876.

- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology, 39*(4), 30–57. <https://doi.org/10.1177/0022167899394003>
- Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC). (2022). Perfil dos Estudantes do Ensino Superior em Portugal.
- Duchesne, S., Ratelle, C., Larose, S., & Guay, F. (2007). Adjustment trajectories in college science programs: perceptions of qualities of parents' and college teachers' relationships. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 62–71. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.62>
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology, 62*(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fink, D. S., & Galea S. (2015). Life course epidemiology of trauma and related psychopathology in civilian populations. *Current Psychiatry Reports, 17*(31), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0566-0>
- Frankl, L. (1963). Self-preservation and the development of accident proneness in children and adolescents. *The Psychoanalytic Study of the Child, 18*(1), 464-483. <https://doi.org/10.1080/00797308.1963.11822939>
- Frankl, V. (1984). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage.
- Frankl, V. (2006). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. Vintage.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 450–460. <https://doi.org/10.1037/a0016412>

- Fuchs, T. (2013). Existential Vulnerability: Toward a Psychopathology of Limit Situations. *Psychopatology*, 46 (5), pp. 301–308. <https://doi.org/10.1159/000351838>
- Gefen, D. R., & Fish, M. C. (2012). Gender differences in stress and coping in first-year college students. *Journal of College Orientation, Transition, and Retention*, 19(2). <https://doi.org/10.24926/jcotr.v19i2.2797>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2016). Meaning in life and meaning of life in mental health care: Na integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243-252. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Gliem, J. A. & Gliem, R. R. (2003, outubro 8-10). *Calculating, interpreting, and reporting cronbach's alfa reliability coefficient for likert-type scales*. [Paper presentation]. Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, The Ohio State University, Columbus.
- Gonçalves, A. Freitas, P., & Sequeira, C. (2011). Comportamentos Suicidários em Estudantes do Ensino Superior: Factores de Risco e de Protecção. *Millenium*, 40, 149-159. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8225>
- Granado, J. 2004. Vivência acadêmica de universitários brasileiros: Estudo de validade e precisão do QVA-r. Unpublished Dissertation, Universidade São Francisco, Itatiba: Brazil.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 16(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Groudenm M. E., & Jose, P. E. (2014). How the sources of meaning in life vary according to demographic factos? *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3), 1-10.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). The feeling of meaning as information. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 153–167. <https://doi.org/10.1177/1088868313518487>
- Hill, P. L., & Burrow, A. L. (2012). Viewing purpose through an eriksonian lens. *Identity*, 12(1), 74-91. <https://doi.org/10.1080/15283488.2012.632394>

- Ifcher, J., & Zarghamee, H. (2014). The happiness of single mothers: Evidence from the general social survey. *Journal of Happiness Studies*, *15*, 1219–1238. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9472-5>
- Igue, E. A., Bariani, I. C. D., & Milanesi, P. V. B. (2008). Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. *Psico-USF*, *13*(2), 155-164.
- Iljes, R., Johnson, M. D., Judge, T. A., & Keeney, J. (2011). A within-individual study of interpersonal conflict as a work stressor: Dispositional and situational moderators. *Journal of Organizational Behavior*, *32*(1), 44-64. <https://doi.org/10.1002/job.677>
- Jackson, D. (2021). The changing nature of graduate roles and the value of the degree. *Journal of Higher Education Policy and Management*, *43*(2), 182-197. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2020.1777634>
- Karsworm, C. (2003). Setting the stage: Adults in higher education. *New Directions for Student Services*, *2003*(201), 1-92. <https://doi.org/10.1002/ss.83>
- Kennedy, A. C., & Prock, K. A. (2016). “I still feel like i am not normal”: A review of the role of stigma and stigmatization among female survivors of child sexual abuse, sexual assault, and intimate partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, *19*(5), 512-527. <https://doi.org/10.1177/1524838016673601>
- Kraus, T., Rodrigues, M., & dos Anjos Dixe, M. (2009). Sentido de vida, saúde e desenvolvimento humano. *Revista de Enfermagem Referência*, *2*(10), 77-88.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, *5*(1), 135–143.
- Laal, M., & Salamati, P. (2012). Lifelong learning; why do we need it? *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, *31*, 399-403. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.073>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The journal of positive psychology*, *5*, 367-376.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill. Psychological stress and the coping process.

Low, Y., Kwok, S., Tam, H., Yeung, W., & Lo, H. (2017). The relationship between childhood physical abuse and suicidal ideation among Chinese university students: Possible moderators. *Children and Youth Services Review, 81*, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2017.07.026>

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science, 22*(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-being: An Integrative, Testable Theory. *The Journal of School Nursing, 13*(3), 242-251.

Meleis, A. I. (Ed.). (2010). *Transitions theory: Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. Springer Publishing Company.

Mundt, C. (2014, October). *Jaspers' concept of "limit situation": Extensions and therapeutic applications*. Neupsy Key. <https://neupsykey.com/jaspers-concept-of-limit-situation-extensions-and-therapeutic-applications/>

Munton, A. G., & Forster, N. (2007). Job relocation: Stress and the role of the family. *Work & Stress, 4*(1), 75-81. <https://doi.org/10.1080/02678379008256967>

Murphy, M. C., & Archer, J. (1996). Stressors on the college campus: A comparison of 1985–1993. *Journal of College Student Development, 37*(1), 20–28.

National Science Foundation. (2021). *Trends for graduate student enrollment and postdoctoral appointments in science, engineering, and health fields at U.S. academic institutions between 2017 and 2019*. <https://nces.nsf.gov/pubs/nsf21308>

Nogueira, M. (2017). *Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores de Vulnerabilidade* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa.

OECD. (2021). *Education at a glance 2021*. OECD Publishing. https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2021_b35a14e5-en

Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>

Perdigão, A. (2001). A filosofia existencial de Karl Jaspers. *Análise psicológica*, 19(4), 539-557.

Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the sources of meaning profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117-136. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(96\)90009-2](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(96)90009-2)

Portugal, M. V. (2017). *Versão portuguesa do questionário do sentido da vida: primeiros estudos psicométricos* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/33211>

Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging and the individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.

Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the personal meaning index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.010>

Resick, P. A. (2014). *Stress and trauma*. Psychology Press.

Rutter, M. (2006). The Promotion of Resilience in the Face of Adversity. In A. Clarke-Stewart & J. Dunn (Eds.), *Families count: Effects on child and adolescent development* (pp. 26–52). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.003>

Sánchez-Gelabert, A., & Elias Andreu, M. (2017). Los estudiantes universitarios no tradicionales y el abandono de los estudios. *Estudios sobre Educación*, 32, 27-48. <https://doi.org/10.15581/004.32.27-48>

Sandberg, D. A., Suess, E. A., & Heaton, J. L. (2010). Attachment Anxiety as a Mediator of the Relationship Between Interpersonal Trauma and Posttraumatic Symptomatology Among College Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(1), 33-49. <https://doi.org/10.1177/0886260508329126>

Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders*. Hogrefe Publishing.

Schnell, T. (2009). The sources of Meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641-663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>

Smith, B. W., & Zautra, A. J. (2004). The role of purpose in life in recovery from knee surgery. *International journal of behavioral medicine*, 11(4), 197-202. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1104_2

Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., Heron, K. E., Wonderlich, S. A., & Pennebaker, J. W. (2010). Prevalence, Type, Disclosure, and Severity of Adverse Life Events in College Student. *Journal of American College Health*, 57(1), 69-76. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.1.69-76>

Soares, A. P., Almeida, L. S., Diniz, A., & Guisande, M. A. (2006). Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto Universitário (MMAU): estudo com alunos de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 24, 15-28. <https://hdl.handle.net/1822/12090>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. (2020). *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-24. doi:10.2196/21279

- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53 (1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>
- Steger, M.F., Oishi, S., & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the lifespan: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Taylor, S. E. & John A. Updegraff. (2000). General perspectives on loss, trauma, coping and the positive impacts of loss. In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds), *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* (pp. 3-28). Taylor & Francis
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41, 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- UNESCO Institute for Lifelong Learning. (2015). *The role of higher education in promoting lifelong learning* (UIL publication series on lifelong learning policies and strategies, Vol. 3). https://pascalobservatory.org/sites/default/files/the_role_of_higher_education_in_promoting_lifelong_learning_0.pdf
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709-722.
- Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2021). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In *Loss and trauma* (pp. 3-28). Routledge.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yiqun, G., & Miao, M. (2018). The promotional role of meaning in life in future-oriented coping: Positive affect as a mediator. *International Journal of Psychology*, 55(1), 52-59. <https://doi.org/10.1002/ijop.12543>



ANEXO 1

QUESTIONÁRIO

A Universidade Católica Portuguesa está a desenvolver um estudo com o objetivo de (1) conhecer as estratégias de *coping* que os estudantes do ensino superior tendem a adotar para lidar com as experiências de elevada adversidade e (2) perceber a influência do Sentido de Propósito na vivência destas experiências.

Este projeto decorre na Faculdade de Educação e Psicologia sob a orientação da Professora Doutora Catarina Ribeiro e do Professor Doutor Diogo Costa.

O questionário tem a duração média prevista de 15 minutos e dirige-se a indivíduos de todos os géneros, estudantes do ensino superior (exceto estudantes de Psicologia), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. A tua participação não te trará risco ou despesa.

A aplicação deste questionário será realizada por várias pessoas e não será solicitada nenhuma informação pessoal, tornando impossível associar as tuas respostas à tua identificação, garantindo, por isso, total anonimato e confidencialidade.

A tua participação é voluntária e os dados fornecidos são absolutamente confidenciais e serão utilizados apenas para fins científicos. Não existem respostas certas ou erradas, nesse sentido, por favor sê sincero/a.

Os investigadores responsáveis pelo estudo disponibilizam-se para esclarecer quaisquer dúvidas existentes Prof.^a Doutora Catarina Ribeiro (cjribeiro@ucp.pt); Diogo Costa (dancosta@ucp.pt); Débora Passos (s-dcpassos@ucp.pt); Érica Soares (s-ecrista@ucp.pt); Sofia Rangel (s-srosousa@ucp.pt).

Muito obrigada pela tua colaboração!

Ao selecionar as opções abaixo, declaro que:

- Li e compreendi este documento e aceito participar no projeto científico “Psychological adaptation to highly adverse experiences”, dando o meu consentimento informado e tendo a garantia que todos os meus dados permanecerão confidenciais.
- Tenho idade igual ou superior a 18 anos.

Q1 Idade _____

Q2 Identificação de Género

- Homem
- Mulher
- Trans
- Não Binário/ Género fluido
- Não quero dizer

Q3 Habilitações Académicas

- Licenciatura
- Mestrado
- Pós Graduação
- Doutoramento

Q4 Que tipo de instituição de ensino superior frequentas?

- Ensino Público
- Ensino Privado

Q5 O teu ingresso no ensino superior implicou a mudança de residência?

- Sim
- Não

Q6 Neste momento, em que grau académico te encontras?

- Licenciatura
- Mestrado
- Pós-graduação
- Doutoramento

Q7 Que ano de curso frequentas? _____

Q8 Que curso frequentas atualmente? _____

Q9 Qual o teu status atual?

- Estudante - Tempo inteiro
- Trabalhador - Estudante
- Nenhuma das anteriores

Q10 A seguinte lista exemplifica algumas experiências de elevada adversidade. Lê cada um destes exemplos com atenção e seleciona a situação ou experiência MAIS ADVERSA que tenhas vivenciado ao longo da tua vida.

- Desastre Natural (por exemplo, Inundação, Furacão, Terramoto, Tsunami).
- Incêndio ou explosão
- Acidente de transporte (por exemplo, acidente de automóvel, acidente de barco, acidente de comboio, acidente de avião)
- Acidente grave no trabalho, em casa ou durante uma atividade recreativa
- Exposição a substâncias tóxicas (por exemplo, produtos químicos perigosos, radiações)
- Agressão física (por exemplo, ser atacado, atingido, esbofeteado, pontapeado, espancado)
- Agressão com uma arma (por exemplo, ser baleado, esfaqueado, ameaçado com uma faca, arma, bomba)
- Agressão sexual (violação, tentativa de violação, obrigar a qualquer tipo de ato sexual através de força ou ameaça de dano)
- Combate ou exposição a uma zona de guerra (no militar ou como civil)

- o Cativo (por exemplo, ter sido raptado, mantido como refém, prisioneiro de guerra)
- o Doença Grave (e.g. doença oncológica ou doença terminal) ou ferimento que coloque a vida em risco
- o Morte violenta súbita (por exemplo, homicídio, suicídio)
- o Divórcio Parental
- o Ter sido acolhido por uma família de acolhimento ou colocado para adoção
- o Término de uma relação amorosa
- o Problemas Financeiros Graves
- o Ter sido fisicamente negligenciado (e.g. não ser corretamente alimentado quando estava doente)
- o Interrupção Voluntária ou Involuntária da Gravidez (Aborto)
- o Responsabilidade de cuidar de alguém próximo com doença física ou mental grave
- o Assistir a violência entre membros de família
- o O ingresso/ Adaptação ao Ensino Superior
- o Morte de um animal de estimação
- o Exposição a violência parental
- o Mudar de cidade ou país para estudar
- o Ter vivenciado uma situação de sem-abrigo
- o Pandemia Covid-19
- o Outra: _____

Q11 Em que momento da tua trajetória de vida vivenciaste esta experiência?

- o Infância (0-10 anos)
- o Pré-adolescência (10 anos - 14 anos)
- o Adolescência (15 anos - 18 anos)
- o Juventude (19 anos - 24 anos)
- o Jovem Adulto (25 anos - 30 anos)

Q12 Relativamente à experiência adversa que identificaste na questão anterior, que estratégia adotaste para lidar com essa situação?

	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
1. Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação.					
2. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.					
3. Tenho dito para mim próprio(a): "isto não é verdade".					
4. Refugio-me no álcool ou outras drogas (e.g., comprimidos, etc) para me sentir melhor.					
5. Procuo apoio emocional de alguém (e.g., família, amigos, etc).					
6. Simplesmente desisto de tentar lidar com isto.					
7. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação.					
8. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo.					
9. Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos.					
10. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.					
11. Uso álcool e outras drogas (e.g., comprimidos, etc) para me ajudar a ultrapassar os problemas.					
12. Tento analisar a situação de maneira diferente.					
13. Faço críticas a mim próprio(a).					
14. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho de fazer.					
15. Procuo conforto e compreensão de alguém.					
16. Desisto de me esforçar para lidar com a situação.					
17. Procuo algo positivo em tudo o que me está a acontecer.					
18. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.					
19. Faço outras coisas para pensar menos na situação.					

20. Tento aceitar as coisas tal como estão acontecer.					
21. Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.					
22. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença.					
23. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.					
24. Tento aprender a viver com a situação.					
25. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.					
26. Culpo-me pelo que esta acontecer.					
27. Rezo ou medito.					
28. Enfrento a situação com sentido de humor.					

Q13 As experiências de elevada adversidade podem ocorrer em diferentes fases da nossa vida. Mediante a fase de vida que na qual estamos, as estratégias que utilizamos para lidar com momentos desafiantes, podem variar. Assim sendo, sentes que o fator idade influenciou as estratégias às quais recorreste para lidar com as experiências traumáticas.

- Sim
- Não

Q14 Sentes que a estratégia que utilizaste para lidar com a situação ou problema foi eficaz?

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Q15 Pensa no que consideras que dá sentido à tua vida (o que a torna importante) e responde às perguntas que se seguem.

	ABSOLUTAMENTE FALSO	MAIORIARIAMENTE FALSO	ALGO FALSO	NEM VERDADEIRO NEM FALSO	ALGO VERDADEIRO	MAIORIARIAMENTE VERDADEIRO	ABSOLUTAMENTE VERDADEIRO
1. Eu compreendo o sentido da minha vida.							
2. Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido.							
3. Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida.							
4. A minha vida tem um sentido claro.							
5. Sei o que torna a minha vida significativa.							
6. Descobri um Sentido de Vida que me satisfaz.							
7. Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa.							
8. Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.							
9. A minha vida não tem um sentido claro.							
10. Ando à procura de sentido na minha vida.							

Q16 Considerando que o propósito de vida se refere "à presença de metas e projetos que dão significado à existência" ou "à capacidade de encontrar significado nas experiências pessoais, bem como estabelecer metas significativas para a vida", sentes que tens um Sentido de Propósito na tua vida?

- Sim
- Não
- Não sei
- Prefiro não responder

Q17 Se sim, escolhe da lista abaixo a opção que melhor descreve o teu Sentido de Propósito.

- religião/espiritualidade
- realização profissional
- servir a comunidade/praticar o bem

- o realização pessoal/familiar
- o outra, qual: _____

Q17 Se sim, escolhe da lista abaixo a opção que melhor descreve o teu Sentido de Propósito.

- o religião/espiritualidade
- o realização profissional
- o servir a comunidade/praticar o bem
- o realização pessoal/familiar
- o outra, qual: _____
- o

Q18 Da lista de experiências adversas que vivenciaste (Q10, abaixo listadas), indica aquela que, por algum motivo, consideras que mais impactou a tua vida.

Q18 Da lista de experiências adversas que vivenciaste (Q10, abaixo listadas), indica aquela que, por algum motivo, consideras que mais impactou a tua vida.

- o Desastre Natural (por exemplo, Inundação, Furacão, Terramoto, Tsunami)
- o Incêndio ou explosão
- o Acidente de transporte (por exemplo, acidente de automóvel, acidente de barco, acidente de comboio, acidente de avião)
- o Acidente grave no trabalho, em casa ou durante uma atividade recreativa
- o Exposição a substâncias tóxicas (por exemplo, produtos químicos perigosos, radiações)
- o Agressão física (por exemplo, ser atacado, atingido, esbofeteado, pontapeado, ameaçado com uma faca, arma, bomba)
- o Agressão com uma arma (por exemplo, ser baleado, esfaqueado, ameaçado com uma faca, arma, bomba)
- o Agressão sexual (violação, tentativa de violação, obrigar a qualquer tipo de ato sexual através de força ou ameaça de dano)
- o Combate ou exposição a uma zona de guerra (no militar ou como civil)
- o Cativo (por exemplo, ter sido raptado, mantido como refém, prisioneiro de guerra)
- o Doença grave (e.g., doença oncológica ou doença terminal) ou ferimento que coloque a vida em risco
- o Morte violenta súbita (por exemplo, homicídio, suicídio)
- o Divórcio parental
- o Ter sido acolhido por uma família de acolhimento ou colocado para adoção
- o Término de uma relação amorosa
- o Problemas financeiros graves
- o Ter sido fisicamente negligenciado (e.g. não ser corretamente alimentado quando estava doente)
- o Interrupção voluntária ou involuntária da gravidez (aborto)
- o Responsabilidade de cuidar de alguém próximo com doença física ou mental grave
- o Assistir a violência entre membros de família
- o O ingresso/adaptação ao Ensino Superior
- o Morte de um animal de estimação
- o Exposição a violência parental
- o Mudar de cidade ou país para estudar
- o Ter vivenciado uma situação de sem-abrigo
- o Pandemia Covid-19
- o Outra: _____

Q19 Descreve sucintamente a experiência.

Q20 A forma como lidaste com esta experiência influenciou ou impactou o teu Sentido de Propósito na vida?

- Sim
- Não
- Não sei
- Prefiro não responder

Q21 Se sim, seleciona os três adjetivos que melhor descrevem este impacto.

- transformador
- desafiador
- fortalecedor
- desanimador
- inspirador
- desorientador
- resiliente
- deseducativo
- revelador
- destrutivo
- educativo
- desmotivador
- Não sei
- Prefiro não responder
- Outro, qual: _____

Q22 Se sim, seleciona a opção que melhor descreve as ações que levaste a cabo para encontrar ou fortalecer o teu Sentido de Propósito na vida após a experiência traumática.

- Procurei apoio emocional com amigos, familiares e/ou profissionais de saúde mental
- Tirei tempo para refletir sobre os meus valores e prioridades
- Estabeleci metas realistas para recuperar o controlo e re/construir o meu Sentido de Propósito
- Procurei centrar-me em coisas pelas quais sou grato/a
- Adotei hábitos saudáveis (físicos, emocionais e/ou mentais)
- Inspirei-me em histórias de superação
- Aceitei e permiti-me sentir como parte do processo de cura e crescimento
- Não sei
- Prefiro não responder
- Outro, qual: _____

Q23 Atualmente, sentes que o teu Sentido de Propósito tem impacto positivo ou negativo na forma como geras a tua vida e as situações de adversidade que vais encontrando?

	DISCORDO TOTALMENTE	DISCORDO	NEM CONCORDO NEM DISCORDO	CONCORDO	CONCORDO TOTALMENTE	NÃO SEI	PREFIRO NÃO RESPONDER
Considero que não tenho Sentido de Propósito							
O meu Sentido de Propósito impacta positivamente a gestão destas situações							
O meu Sentido de Propósito impacta negativamente a gestão destas situações							

Q24 Se o teu Sentido de Propósito influencia positivamente a forma como reages às diferentes situações da tua vida, por favor seleciona a opção que melhor descreve este impacto positivo.

	DISCORDO TOTALMENTE	DISCORDO	NEM CONCORDO NEM DISCORDO	CONCORDO	CONCORDO TOTALMENTE	NÃO SEI	PREFIRO NÃO RESPONDER
Sou mais resiliente psicológica e emocionalmente							
Possuo mais foco e determinação							
Tenho mais motivação intrínseca							
A minha tomada de decisão é orientada por valores							
Tenho maior resistência ao stress							
Tenho uma perspetiva positiva sobre a vida							
Adapto-me mais eficientemente a mudanças e incertezas							
Possuo maior capacidade de superação							
Outro, qual:							

Q25 Se o teu Sentido de Propósito influencia negativamente a forma como reages às diferentes situações da tua vida, por favor seleciona a opção que melhor descreve este impacto negativo.

- o Tenho pouca flexibilidade em adaptar-me a novos desafios ou a ajustar metas e planos
- o Desiludo-me facilmente quando os meus objetivos não são alcançados
- o Facilmente experiencio conflito interno de valores, o que dificulta a tomada de decisão
- o Sinto-me pressionado/a para encontrar um significado, o que leva a sentir-me frustrado/a e inadequado/a
- o O meu Sentido de Propósito é bastante restrito, limitando as minhas oportunidades de crescimento pessoal

- o Às vezes sinto-me culpado/a ou sou excessivamente exigente comigo próprio/a, o que dificulta a gestão diária
- o É muito difícil para mim lidar com falhas ou contratempos
- o Outro, qual: _____

Q26 Existe mais alguma informação que gostarias de partilhar sobre a tua experiência ou sobre o tema em geral?



ANEXO 2

INFORMAÇÃO AO PARTICIPANTE



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA
PORTO

Informação Participante

Excelentíssimo estudante,

Estamos a realizar um projeto de investigação científica que procura compreender o que é os estudantes do ensino superior identificam como experiências de elevada adversidade, de que forma ou que tipo de estratégias utilizam para lidar com estas experiências, e como estas impactam o seu sentido de propósito. Este estudo pretende recrutar estudantes do ensino superior (exceto estudantes de Psicologia), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos.

Para que nos seja possível conhecer de que forma ou que tipo de estratégias utiliza para lidar com experiências de elevada adversidade, iremos utilizar instrumentos adaptados à população portuguesa, tais como *Escala Breve de Coping* e *Questionário do Sentido da Vida*.

Assim, convidamos-te a responder ao nosso questionário online criado exclusivamente para avaliarmos o fenómeno em estudo. O questionário e a análise dos dados serão efetuados pelas estudantes do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, Débora Passos e Sofia Rangel, sob orientação da Professora Catarina Ribeiro e do Professor Diogo Costa na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa – Porto.

Para que possas participar neste estudo, por favor, acede ao Formulário de Consentimento Informado através deste link (*link para consentimento*).

Toda a informação fornecida é confidencial e a participação é voluntária. Assim sendo, tens direito de recusar a qualquer instante a tua participação no estudo, sem que daí possam resultar quaisquer prejuízos.

Para qualquer dúvida, não hesites em contactar-nos!

Os nossos contactos encontram-se disponíveis abaixo:

Débora Passos (s-dcpassos@ucp.pt)

Sofia Rangel (s-srosousa@ucp.pt)



ANEXO 3

CONSENTIMENTO INFORMADO



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA
PORTO

Consentimento Informado

O projeto "*Psychological Adaptation to highly adverse experiences*" é um projeto de investigação científica na área das ciências humanas que procura obter uma melhor compreensão sobre o que é os estudantes do ensino superior identificam como experiências de elevada adversidade, de que forma ou que tipo de estratégias utilizam para lidar com estas experiências, e qual o seu impacto no sentido de propósito. Esta informação poderá ser útil para informar estratégias que visem apoiar os estudantes a lidar ou superar experiências adversas comuns.

Este projeto decorre na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa – Porto, e será realizado pelas estudantes, Débora Passos e Sofia Rangel, sob a orientação da Professora Doutora Catarina Ribeiro e do Professor Diogo Costa.

O nome e contacto do Encarregado de Protecção de Dados da UCP é:

Data Protection Officer - UCP

Dra. Frederica Campos de Carvalho

Contacto telefónico: +351 217214179

E-mail: compliance.rgpd@ucp.pt

O questionário tem a duração média prevista de 15 minutos e dirige-se a indivíduos de todos os géneros, estudantes do ensino superior (exceto estudantes de Psicologia), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. A participação é livre, pelo que poderá recusar ou desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de justificação e sem consequência. A participação não pressupõe qualquer tipo de pagamento ou contrapartida. Caso aceite participar neste estudo, para além das perguntas sobre que tipo de estratégias utiliza para lidar com experiências de elevada adversidade e o seu impacto no sentido de vida, necessitamos de recolher os seguintes dados pessoais: 1) idade; 2) sexo e 3) escolaridade. Os dados recolhidos serão confidenciais e anónimos. Não serão recolhidos nenhum tipo de identificador (ex: número de aluno, identificador eletrónico, i.e. IP, dados de localização). Os dados anónimos serão guardados em formato digital e encriptados, guardados em dispositivo físico e apenas a equipa de investigação envolvida tem acesso, para fins de tratamento dos dados, que permitam responder aos objetivos do projeto. Os



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

PORTO

dados recolhidos serão destruídos no final do projeto (após a defesa das respetivas dissertações de Mestrado).

Não serão partilhados dados com entidades externas à UCP, nem haverá partilha de dados para países estrangeiros. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em publicações científicas, sempre de forma agregada.

Todos os dados recolhidos serão tratados de acordo com a legislação nacional e da UE aplicável e apenas serão usados pelos investigadores para fins de investigação científica no âmbito deste projeto - Designadamente o RGPD (Regulamento Geral da Proteção de Dados (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016, relativo à proteção de pessoas singulares no que diz respeito ao processamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, e demais legislação aplicável ao processamento de dados pessoais.

Os investigadores responsáveis pelo estudo disponibilizam-se para esclarecer quaisquer dúvidas existentes: Débora Passos (s-dcpassos@ucp.pt); Sofia Rangel (srosousa@ucp.pt).

Muito obrigada pela sua colaboração!

Ao seleccionar as opções abaixo, declaro que:

Li e compreendi este documento e aceito participar no projeto científico “Psychological adaptation to high adverse experiences”, dando o meu consentimento informado e tendo a garantia que todos os meus dados permanecerão confidenciais.

Tenho mais de 18 anos de idade.

Link do Questionário Online: https://qualtricsxmjt3g7mbvb.az1.qualtrics.com/survey-builder/SV_4Gia0fhtSGRN1Ai/edit?LoginAction=EditSection