

Bem-Estar Subjetivo, Pensamento Negativo Repetitivo e Adição à Internet em Estudantes Universitários com Diferentes Perfis de Regulação Emocional

Joana Oliveira, Susana Pedras, Richard A. Inman & Sofia M. Ramalho

Email: joanaoliveira@por.ulusiada.pt

Introdução

Nos últimos anos, os estudantes universitários têm evidenciado um maior risco de desenvolver problemas de saúde mental e, por consequência, uma maior necessidade de apoio psicológico (Sivertsen et al., 2019). Os estudantes que são capazes de regular e gerir eficazmente as suas emoções evidenciam maior probabilidade de demonstrar resiliência face ao stress. No entanto, dificuldades de regulação emocional podem levar a comportamentos desadaptativos como forma de fuga ou alívio temporário e, assim, experimentar sofrimento psicológico (Cludius et al., 2020). Por estas razões, estudar as competências de regulação emocional em estudantes universitários revela-se pertinente não só para promover uma sensibilização sobre um problema de saúde pública, mas também para informar decisões políticas sobre a saúde mental dos estudantes. Para tal, é fundamental reconhecer que as combinações de estratégias utilizadas pelos estudantes para modificar e gerir as suas emoções podem ser diferentes. Teoricamente, os estudantes universitários não deveriam apresentar uma variação apenas em termos da sua capacidade global de regulação emocional, mas também em termos da configuração de diferentes tipos de estratégias. Embora diferentes perfis de regulação emocional tenham sido identificados em diversas amostras clínicas e normativas, nenhum estudo, até à data, se focou em estudar os perfis de regulação emocional de estudantes universitários.

Objetivos

Os principais objetivos deste estudo foram: 1) identificar os perfis de regulação emocional, numa amostra de estudantes universitários, através de uma abordagem analítica centrada na pessoa (especificamente Latent Profile Analysis) - os perfis emergentes - que refletem configurações distintas de estratégias e competências de regulação emocional; e 2) avaliar como estes perfis diferem e são caracterizados ao nível do bem-estar subjetivo, dependência de internet e pensamentos persistentes intrusivos e negativos.

Metodologia

Participantes

Participaram neste estudo 261 estudantes universitários portugueses, dos quais 175 eram de licenciatura e 86 eram de mestrado e doutoramento. Aproximadamente metade dos participantes eram estudantes de Psicologia (n=128), estando os restantes matriculados em diversos cursos, incluindo arquitetura (n=7), direito (n=15), enfermagem (n=6), engenharia (n=9), marketing (n=9) e história (n=4), entre outros. A amostra foi composta por 213 mulheres (81,6%) e 44 homens (16,9%). A média de idade entre os participantes foi 22,51 anos (DP=5,30). Em média, os participantes relataram ocupar cerca de 4,70h por dia (DP=2,16) no telemóvel/computador em atividades de lazer (e.g. redes sociais, jogos). A amostra foi recolhida online.

Instrumentos

- **Questionário sociodemográfico** – género, idade, nacionalidade, curso, número de horas por dia passadas na internet por lazer.
- **Escala de Pensamentos Persistentes Intrusivos e Negativos (PINTS)**, Magson et al. 2019; Peixoto & Cunha, 2021).
- **Teste de Adição à Internet (IAT)**, Young, 1998; Pontes et al., 2014)
- **Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS-SF)**, Gratz & Roemer 2004; Gouveia et al., 2022)
- **Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo (PANAS)**, Watson et al., 1988; Galinha et al., 2013)
- **WHOQOL- BREF** (Vaz Serra, 2006).
- **índice composto de bem-estar subjetivo**: foi construído através de um índice de bem-estar afetivo percebido ("felicidade") subtraindo as pontuações médias da subescala de afeto negativo e do afeto positivo do PANAS. O índice composto de bem-estar subjetivo foi então calculado como a média do índice de bem-estar afetivo percebido e a pontuação total do WHOQOL-BREF. Este índice fornece um resumo da percepção afetiva e não afetiva do bem estar.
- Todos os instrumentos apresentaram propriedades psicométricas adequadas.

Resultados

Foi utilizada uma análise de perfis latentes para identificar diferentes subgrupos latentes de indivíduos com base nas suas pontuações médias padronizadas nas dimensões da DERS-SF. Esta análise identificou quatro perfis latentes: 14,5% dos alunos apresentaram desregulação emocional global (Perfil de Regulação Emocional Reduzida), 23% apresentavam défices no comportamento direcionado a objetivos (Perfil de Regulação Emocional Moderada), 8% apresentaram dificuldades específicas, caracterizados por reduzida clareza e consciência emocional (Perfil de Reduzido Insight) e 54,4% apresentaram um perfil caracterizado por uma regulação emocional adaptativa (Perfil de Regulação Emocional Elevada) (Figura 1).

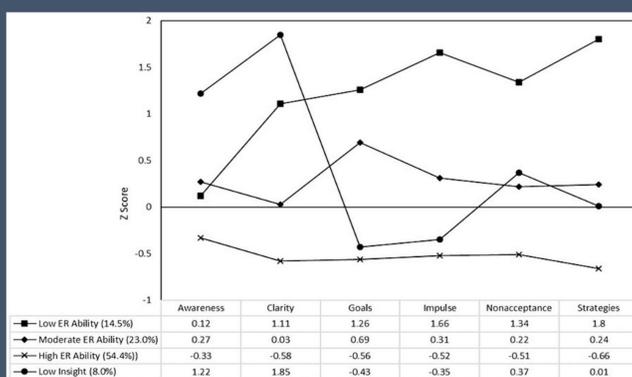


Figura 1. Perfis Latentes de Regulação Emocional

A Figura 2 apresenta as diferenças médias entre perfis, incluindo os pensamentos negativos repetitivos, o grau de adição à internet e o bem-estar subjetivo. Verifica-se assim, que os pensamentos negativos repetitivos e a adição à internet foram mais prevalentes no Perfil de Regulação Emocional Reduzida, moderadamente prevalentes no Perfil de Regulação Emocional Moderada e, tal como esperado, menos prevalente no Perfil de Regulação Emocional Elevada. Por sua vez, o bem-estar subjetivo apresentou-se reduzido, de forma semelhante, no Perfil de Regulação Emocional Reduzida num nível intermédio no Perfil de Regulação Emocional Moderada, e mais alto no Perfil de Regulação Emocional Elevada ($p < 0,05$ na ANOVA). Ainda, os estudantes do Perfil de Reduzido Insight apresentaram uma frequência de pensamentos negativos repetitivos significativamente menor do que os estudantes do Perfil de Regulação Emocional Reduzida e um bem-estar subjetivo significativamente menor do que o Perfil de Regulação Emocional elevada.

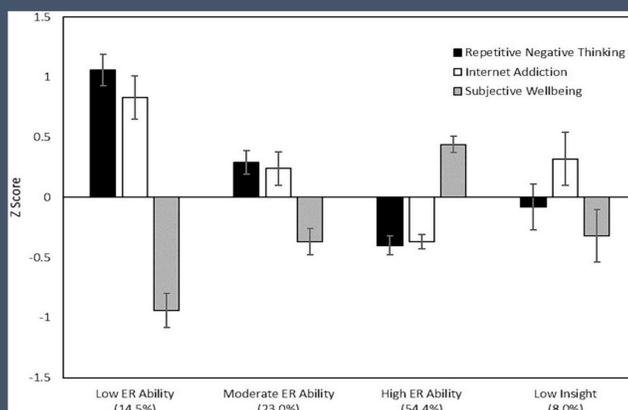


Figura 2. Diferenças entre Perfis Latentes de Regulação Emocional

Discussão

A experiência dos estudantes do ensino superior na universidade pode ser particularmente desafiadora e exigente para a saúde mental. A capacidade de regulação emocional influencia o funcionamento adaptativo humano assumindo-se como um constructo importante quando se procura compreender os fatores que explicam as experiências dos estudantes na universidade. No entanto, é necessário realizar estudos que reconheçam que os indivíduos podem utilizar diferentes combinações de estratégias que fornecem diferentes caminhos para uma regulação emocional bem-sucedida. O primeiro objetivo deste artigo foi usar a análise de perfis latentes para identificar configurações de estratégias de regulação emocional numa amostra de estudantes universitários portugueses. Desta análise, identificamos quatro perfis latentes que diferiam quantitativa e qualitativamente em termos das dificuldades específicas que experienciaram:

O segundo objetivo do artigo foi testar como esses perfis diferiam e se caracterizavam quanto à experiência de pensamentos negativos repetitivos, adição à internet e bem-estar subjetivo. Sendo que neste estudo mais de 50% da amostra pertencia ao Perfil de Regulação Emocional Elevada. Dentro da nossa amostra, estes estudantes universitários apresentaram níveis inferiores à média de dificuldades de regulação emocional. Conforme previsto, este perfil apresentou-se associado a níveis mais elevados de bem-estar subjetivo reportado e a níveis mais baixos de dependência de internet e pensamentos negativos repetitivos. No que se refere a implicações para a intervenção psicológica, reconhecer a diversidade existente nos perfis de regulação emocional entre os estudantes requer intervenções personalizadas que se alinhem com os atributos únicos de cada perfil "One size does not fit all".

As universidades podem ser um veículo de transmissão de informação e de promoção de literacia sobre a saúde mental, desenhando e implementando ações que visem promover a aquisição e a promoção do desenvolvimento de competências de regulação emocional nos seus estudantes e, por extensão, contribuir para promover a saúde e o bem-estar. As soluções potenciais de promoção das competências de regulação emocional sugeridas por evidências empíricas incluem: a disponibilização de serviços de aconselhamento; a organização de workshops e sessões de formação centradas na inteligência emocional, gestão do stress e competências de coping; a utilização de Apps; e o incentivo à escrita através da manutenção de um diário como ferramenta de autorreflexão e expressão emocional. As limitações associadas à amostra não permitem a generalização dos resultados para a população mais ampla de estudantes universitários portugueses.

Conclusão

Este estudo usou uma análise de perfis latentes que revelou que os estudantes universitários portugueses exibem diversas competências de regulação emocional. Enquanto aproximadamente metade da amostra foi classificada como tendo competências elevadas ao nível da regulação emocional, a restante amostra apresentava configurações que sugeriam competências de regulação emocional moderada (23%) a reduzida (14,5%) e um baixo insight emocional (8%). Notavelmente, os estudantes com desregulação global (grupo com reduzidas capacidades de regulação emocional) apresentaram níveis de saúde e bem-estar mais baixos.

Assim, estes resultados enfatizam a necessidade do desenvolvimento de programas abrangentes e multicomponentes destinados a adquirir, promover e desenvolver competências de regulação emocional em estudantes universitários.

Consultar artigo completo em:

Oliveira, J., Pedras, S., Inman, RA, & Ramalho, SM (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, Sec. Health Psychology, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>