



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Isabela Aparecida Moreira de Carvalho

**Flexibilidade de *coping* em
aborrecimentos diários: a influência
do pensamento dialético.**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Isabela Aparecida Moreira de Carvalho

**Flexibilidade de *coping*
em aborrecimentos diários:
a influência do pensamento dialético.**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor José Ferreira-Alves

Outubro de 2021

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual
CC BY-NC-SA

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Agradecimentos

Agradeço à minha mãe, meu pai e meu marido, Maiko, os quais me apoiaram e me apoiam em todas as etapas da minha vida e, principalmente, nesta trajetória acadêmica.

Agradeço ao Professor Doutor José Ferreira-Alves, meu orientador e um dos idealizadores desse projeto. Foi muito bom aprender e trabalhar consigo.

Deixo registado meu agradecimento às colegas da equipe do Grupo de Desenvolvimento Adulto e Envelhecimento, sempre dispostas a acolher e apoiar; e em especial, ao colega João, a quem recorri em tantos momentos e sempre esteve disponível com sua objetividade e assertividade. Sou grata, também, à Doutora Angela Brandão e Doutor Michael Basseches, idealizadores dos projetos relacionados ao pensamento dialético, e essenciais em todas as fases do desenvolvimento deste estudo.

Quero agradecer a meus amigos de curso, e agora da vida, Thiago, Cátia, Anastasia e Jarina. Obrigada pela parceria e apoio ao longo desses dois anos de curso. E à Silvana, que apareceu há pouco tempo em minha caminhada e já me tem ensinado muito!

Agradeço o apoio de todos os amigos e familiares queridos, quer seja daqui de Portugal, como do Brasil, que torceram e torcem por mim!

E por fim, este trabalho é dedicado a todos os acima citados, e em especial, à minha querida avó, Conceição Carvalho, e ao meu querido mestre e amigo, Doutor Nelson Castro Jr. Pessoas essenciais em minha vida, que me apoiaram desde o início desta empreitada, mas que infelizmente não estão aqui para acompanhar este encerramento. Estarão sempre em meus pensamentos e em meu coração!

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, Braga, 18.10.2021



Flexibilidade de *coping* em aborrecimentos diários: a influência do pensamento dialético

Resumo

O conceito de flexibilidade de *coping* refere-se à flexibilidade do indivíduo em perceber a natureza e as características dos aborrecimentos de *stress* e utilizar a estratégia mais adequada para lidar com o aborrecimento. Existem inúmeras outras variáveis que podem influenciar este processo, como os estilos de pensamento absolutista, relativista e dialético. Estudos anteriores apontam para a existência de uma relação entre a flexibilidade de *coping* e o pensamento dialético, contudo ainda há pouca informação sobre essa relação. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre os estilos de pensamento e a flexibilidade de *coping*, em aborrecimentos de *stress* diários vivenciados por uma amostra de 114 estudantes universitários. Realizaram-se análises exploratórias, testes de diferenças e correlações. Os resultados apontam para uma baixa flexibilidade de *coping* no que diz respeito a adequação da estratégia de *coping* à natureza da situação, conforme a percepção de controlo e *coping* relatado. A amostra apresentou com maior predominância a expressão do pensamento absolutista e baixas expressões de pensamento dialético, conforme se esperava. Foi identificada uma associação significativa positiva entre a flexibilidade de *coping* e o pensamento dialético, numa das versões da escala de pensamento. Os resultados apresentados neste estudo acrescentam de forma positiva à literatura existente e abrem espaço para investigação posterior de confirmação dos mesmos.

Palavras-chave: flexibilidade de *coping*; pensamento dialético; pensamento formal; pensamento pós-formal.

Coping flexibility in daily hassles: the influence of dialectical thinking

Abstract

The concept of coping flexibility refers to the individual's flexibility to understand the nature and characteristics of stress annoyances and use the most appropriate strategy to deal with them. There are numerous other variables that can influence this process, such as absolutist, relativistic and dialectical thinking styles. Previous studies point to the existence of a relationship between coping flexibility and dialectical thinking, however there is still little information about this relationship. This study aimed to analyze the relationship between thinking styles and coping flexibility in daily stress annoyances experienced by a sample of 114 university students. Exploratory analyses, tests of differences and correlations were performed. The results point to a low coping flexibility with regard to the coping strategy's adequacy to the nature of the situation, according to the perception of control and reported coping. The sample showed more predominantly the expression of absolutist thinking and low expressions of dialectical thinking, as expected. A significant positive association between coping flexibility and dialectical thinking was identified in one of the versions of the thinking scale. The results presented in this study add positively to the existing literature and open space for further investigation to confirm them.

Keywords: coping flexibility; dialectical thinking; formal thinking; post-formal thinking.

Índice

Lista de tabelas	viii
Introdução	9
Flexibilidade de <i>coping</i>	10
Pensamento formal e pós-formal.....	11
Método.....	14
Participantes	14
Instrumentos	14
Procedimento	17
Análise de Dados.....	17
Resultados	18
Aborrecimentos diários e Flexibilidade de <i>coping</i>	18
Validade de construto da escala QFC	19
Correlações entre as dimensões do QFC	19
Prevalência das respostas dos diferentes tipos de pensamento com diferentes medidas	20
Relação das versões da escala EAC com as entrevistas.	23
Flexibilidade de <i>Coping</i> e os estilos de pensamento absolutista, relativista e dialético.....	24
Discussão.....	25
Pontos fortes, limitações e recomendações futuras	30
Referências	31
Anexo.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Análise descritiva dos aborrecimentos diários avaliados pelo QFC	18
Tabela 2. Estratégias de coping, adequação aos aborrecimentos e eficácia percebida nos quatro dias avaliados pelo QFC	19
Tabela 3. Correlações entre as dimensões do BDI-II e as dimensões do QFC.....	20
Tabela 4. Análise descritiva das expressões de pensamento da EAC (versões A e B).....	20
Tabela 5. Diferenças entre as respostas na versão A e B da EAC.....	21
Tabela 6. Frequência das respostas dadas aos problemas (Versão A vs. B - EAC).....	22
Tabela 7. Comparação entre as respostas da versão A e a entrevista (EAC).....	23
Tabela 8. Comparação entre as respostas da versão B e a entrevista (EAC).....	23
Tabela 9. Correlações entre os tipos de pensamento (versão A e B - EAC) e a FC	24
Tabela 10. Correlações entre os tipos de pensamento (versão A - EAC) e a FC.....	24
Tabela 11. Correlações entre os tipos de pensamento (versão B - EAC) e a FC.....	25

Introdução

Os indivíduos estão em constante processo de mudança e, muitas vezes, precisam de procurar recursos que os ajudem a lidar com as múltiplas exigências do seu cotidiano. Quando os recursos que o indivíduo possui não são suficientes para lidar com essas exigências, o organismo entra num estado de desequilíbrio, vulgarmente chamado de *stress*, que influencia o funcionamento fisiológico, cognitivo e comportamental (Selye, 1956).

A investigação sobre esta problemática tem crescido ao longo dos anos e, com isso, vários aspetos que estão relacionados ou influenciam o *stress* nos indivíduos também entram em discussão, como é o caso das fontes de *stress*. A literatura aponta que o *stress* pode estar relacionado tanto com eventos traumáticos graves (i.e. desastres naturais, situações de violência extrema, etc.) como com aborrecimentos do quotidiano, relacionados com o acumular de experiências diárias (i.e. trânsito intenso, tensões no ambiente de trabalho, etc.) (Aldwin, 2007; Vaz-Serra, 2000).

Todas essas fontes de *stress* têm uma semelhança entre si: a interação entre situação, indivíduo e o ambiente que o evento origina. Esta interação é apresentada no modelo teórico transacional, proposto por Lazarus e Folkman (1984), onde o *stress* psicológico é descrito como o resultado das transações que ocorrem entre o indivíduo e o ambiente. Considerando este modelo, o *stress* é visto como fruto tanto do ambiente como do indivíduo (Aldwin, 2007). Os efeitos positivos e negativos do *stress* dependem, em grande parte, das estratégias usadas para amenizar o impacto causado pela situação. A este conjunto de estratégias dá-se o nome de *coping* (Aldwin, 2007).

Historicamente, o *coping* foi explicado através de dois modelos básicos: 1) o modelo animal, em que o *coping* se relaciona com as respostas fisiológicas de fuga e evitamento do evento gerador de *stress*; 2) e o modelo psicodinâmico, que enfatizava a relação do *coping* como um mecanismo de defesa do ego para a tomada de decisões mais adaptativas e como o responsável por gerir os impulsos e as ações que permitem ao indivíduo lidar com o meio ambiente (Aldwin, 2007; Lazarus & Folkman, 1987). As abordagens teóricas posteriores expandiram os estudos sobre o *coping* e colocaram a ênfase no processo e na avaliação da eficácia do *coping*, de acordo com as características das situações de *stress* vivenciadas pelo indivíduo (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1984).

O conceito do *coping* foi definido por Lazarus e Folkman (1984), como: “*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.*” (p.141). No modelo cognitivo proposto por estes autores, o *coping* desempenha duas funções em situações de *stress*: uma que leva o indivíduo a alterar os elementos da situação para lidar com o *stress* causado – *coping* focado no problema (CFP); e a outra

leva o indivíduo a alterar a sua resposta emocional face à situação de *stress*, - *coping* focado na emoção (CFE) (Lazarus & Folkman, 1984).

Um fenómeno importante que antecede a escolha da estratégia de *coping* é a avaliação cognitiva do indivíduo da situação, seja a nível de gravidade, impacto e principalmente, a nível da perceção do controlo. Quando, a partir de uma avaliação da situação de *stress*, se percebe que é uma situação controlável, há a tendência para se utilizar o *CFP* de forma a gerir diretamente a situação. Ao contrário, quando a situação é avaliada como incontrolável, os indivíduos tendem a utilizar o *CFE* com o objetivo de regular os sentimentos provocados pelo evento de *stress* (Lazarus & Folkman, 1987). Respostas diferentes destas têm sido consideradas pela literatura como não adaptativas, ou seja, tendem a não oferecer respostas positivas para lidar com o evento de *stress*.

A investigação sobre os construtos *stress* e *coping* aumentaram de forma significativa a partir da década de 70. O interesse pelos mecanismos envolvidos no processo de *stress* e as formas disponíveis para lidar com ele ganharam notoriedade empírica na comunidade científica e na sociedade civil. Esse interesse está baseado na importância do *coping* para o processo adaptativo do indivíduo, seja para lidar com questões fisiológicas, como por exemplo a doença, como com questões psicossociais que afetam o nosso quotidiano (Aldwin, 2007). Folkman e Moskowitz (2004) ressaltam que com esse crescente interesse, torna-se importante continuar a desenvolver investigações que esclareçam sobre o que influencia a forma com que as pessoas lidam com as situações ou aborrecimentos de *stress*, bem como outros aspetos relacionados com formas de pensar sobre o *coping*.

Flexibilidade de *coping*

O conceito de flexibilidade de *coping* (FC), derivado das teorias do *coping*, tem vindo a ser estudado ao longo das últimas décadas. Num mundo que está em constante mudança, indivíduos mais flexíveis são capazes de, através de uma avaliação adequada da situação, variar na eleição e uso das estratégias de *coping*, escolhendo aquelas que são mais compatíveis com a situação e com o objetivo que se pretende alcançar (Chan & Tse, 2018; Cheng, 2003, 2009; Lazarus, 1993). Essa perspetiva que aponta a importância da FC no processo de lidar com as exigências situacionais, pois não basta apenas lidar com a situação de *stress*, mas sim exibir uma flexibilidade na avaliação do aborrecimento de *stress* e na escolha de uma estratégia de *coping*, consoante a situação e o objetivo que se pretende alcançar. Aldwin (2007), corrobora esta afirmação, ressaltando que: “(...) *the strength of the concept of coping lies in its flexibility—its ability to respond both to the requirements of the situation and to personal needs*” (pp. 93).

Há estudos que reforçam a necessidade de ampliar a investigação sobre o construto da FC, principalmente no que diz respeito aos processos cognitivos e individuais que influenciam na avaliação da situação e envolvidos na escolha das estratégias utilizadas pelos indivíduos, perante um aborrecimento de *stress*. Um deles, foi o estudo de Cecilia Cheng (2001), onde a autora destacou a relevância do fenómeno da FC e apontou algumas lacunas existentes na literatura científica publicada na altura, nomeadamente: a falta de um consenso sobre o construto e a falta de uma medida de avaliação. Portanto, a partir da definição do *coping* descrita no Modelo Transacional (Lazarus & Folkmann, 1984) e a literatura existente sobre FC, Cheng (2001) desenhou um estudo com objetivo de formular um construto unificado e desenvolver uma forma de testá-lo. Com base na teoria existente, definiu FC como o resultado de três componentes: A) o resultado da avaliação cognitiva, ou seja, a perceção do controlo dos aborrecimentos causadores de *stress*; e os comportamentos de *coping* entre uma situação - utilizar estratégias focadas no problema, ou focadas na emoção; B) o resultado do ajuste entre a situação e as estratégias elegidas para lidar com ela; C) e o resultado da eficácia percebida, no que diz respeito à natureza da situação e aos objetivos alcançados.

Atendendo a estes aspetos e à relevância deste construto, Cheng (2001) elaborou um modelo que segue a estrutura já apresentada e procurou testá-lo através de um estudo transversal com estudantes universitários, utilizando como medida o “*Coping Flexibility Questionnaire*” (CFQ), um instrumento criado por si. Com esta medida de autorrelato, a autora investigou os três aspetos da FC (avaliação cognitiva, padrão de *coping* e alcance do objetivo, a partir do ajuste da estratégia-situação), em aborrecimentos do quotidiano reportados pelos participantes, em seis dias diferentes. A autora procurou examinar como os indivíduos respondem a aborrecimentos de *stress* quotidianos (Cheng, 2001).

Nos últimos 20 anos, a investigação sobre este construto tem crescido e indicado a importância da FC para o ajuste psicológico dos indivíduos, como apontaram os resultados da revisão meta-analítica publicada em 2014 por Cheng e Lau. Nesta revisão, as autoras apresentaram os resultados de estudos que apontam para ligações positivas entre a FC e o ajuste psicológico (FC relacionada com menores níveis de ansiedade, depressão, etc.). Hoje, sabe-se muito mais sobre a FC. Mas, ainda há informações por descobrir, como por exemplo que outras variáveis podem influenciar a avaliação da situação, bem como a escolha das estratégias de *coping*.

Pensamento formal e pós-formal

Em meados da década de 1970, o Psicólogo Jean Piaget propôs um modelo onde descrevia o

desenvolvimento cognitivo como uma sequência de estádios relacionados com o nível das operações cognitivas feitas pelos indivíduos. Estes estádios evoluem das operações intuitivas até as formais, através do equilíbrio entre a assimilação e acomodação de novas informações, em sistemas cognitivos já existentes (Grossmann, 2018).

O estádio das operações formais é caracterizado, por Piaget, como o último estádio do desenvolvimento cognitivo e é onde o indivíduo compreende os fenómenos do mundo usando de princípios e ideias fixas e absolutas para todas as situações, incluindo fenómenos psicológicos complexos, reduzindo-os a causas únicas, com certezas absolutas que seguem princípios lógicos básicos, ensinados no ambiente educacional (Shanon & Frischherz, 2020).

O teórico Klaus Reigel foi um crítico ao modelo de desenvolvimento humano proposto por Piaget. Ele apontou como fragilidades do modelo o estruturalismo e a existência de poucas informações sobre o desenvolvimento cognitivo para além do fim da adolescência. Portanto, Riegel adicionou um estádio ao modelo de Piaget, nomeando-o de operações pós-formais, estádio este que inclui os padrões dialéticos do pensar. Neste modelo, a utilização de várias operações cognitivas, durante a realização de diferentes tarefas é vista como um sinal de desenvolvimento cognitivo. De acordo com este modelo, o jovem adulto não precisa encontrar uma forma adequada de viver em equilíbrio com os conflitos apresentados e está pronto para viver com as contradições, aceitando-as e seguindo o princípio da mudança. Isto é o resultado da utilização de diversas formas de operações cognitivas em simultâneo (Grossmann, 2018).

Michael Basseches, em 1984, fez o primeiro movimento para expandir o modelo teórico de Reigel sobre o pensamento pós-formal, mais especificamente, focou e explorou os princípios do pensamento dialético. Para o autor, o modo dialético de pensar é uma forma de organização cognitiva que se orienta pelos princípios comuns da dialética: a mudança, a totalidade e as relações internas. O pensamento dialético foi caracterizado pelo movimento e transformação que acontecem através das relações. A partir de uma percepção única das constantes mudanças do mundo, o indivíduo é capaz de aceitar e viver com as proposições contraditórias da vida.

A partir desta conceptualização teórica, Basseches realizou uma investigação a fim de examinar esquemas de pensamento, com base nos princípios dialéticos presentes no discurso de indivíduos, através de entrevistas sobre situações sociais. A partir dos resultados, o autor identificou na sua amostra três padrões de organização de pensamento: o padrão “formalista”, relacionado com o estilo absolutista de pensar; o padrão “não formalista”, mais relacionado com o estilo dialético de pensar; e o padrão “relativista de valores”, relacionado com o estilo relativista de pensar (Basseches, 1984).

Mais tarde, Kramer e colaboradores (1992), com base nas investigações de Basseches (1984),

descreveram duas formas de organização do pensamento pós-formal: 1) Pensamento Relativista (Padrão “relativista de valores”): é caracterizado por um pensamento subjetivo que considera todos os lados de uma situação, a contradição é aceite, pois, o mundo está em constante mudança e o que é considerado verdade ou correto pertence apenas a cada indivíduo (Kramer et al., 1992); 2) Pensamento Dialético (padrão “não formalista”): aceita, como princípio, que os fenómenos da vida estão em movimento continuo e aceita a contradição, que pode surgir, com característica inevitável e inerente ao processo. Percebe que as situações de vida decorrem das inter-relações dos fenómenos e as tensões que acontecem entre elas. Para o pensador dialético essas inter-relações constituem um sistema de unidade (Kramer et al., 1992).

Ao longo dos anos, outros investigadores do desenvolvimento procuraram discutir, organizar e ampliar o modelo sobre o pensamento adulto pós-formal, bem como as relações com outros fenómenos da vida cotidiana. Cheng (2009) propôs uma investigação transversal que estudou relação entre a FC e o Pensamento Dialético (PD) numa amostra de estudantes universitários. De acordo com os resultados deste estudo, o PD relacionou-se positivamente com a FC. Segundo a autora, é possível que o processo de pensar dialeticamente sobre a situação de *stress* esteja subjacente à FC pois, nesse caso, o indivíduo pode contrapor as suas abordagens de CFP, com as suas abordagens de CFE. Os pensadores dialéticos, ainda, podem ser capazes de avaliar a eficácia de uma estratégia de *coping* na sua totalidade, entendendo as forças e fraquezas de cada uma e, principalmente, entender que a estratégia dependerá das características das situações de *stress*. Este movimento pode levar ao indivíduo à criação do que a autora denomina como ‘meta-estratégia’, que pode ajudá-lo a lidar com o evento de *stress* da forma mais apropriada.

Embora haja suporte sobre a importância dos construtos de FC e estilos de pensamento dialético, ainda faltam investigações que aprofundem a relação destes fenómenos em diferentes culturas e que considerem outros padrões de pensamento (absolutista e relativista), uma vez que são níveis importantes na organização do pensamento. Assim, o presente estudo tem como proposta aprofundar o conhecimento já existente e explorar a relação entre os pensamentos absolutista, relativista e dialético e a FC presente na resolução de aborrecimentos de *stress* diários. Deste modo, os objetivos do estudo são os seguintes:

- a) Descrever os aborrecimentos de *stress* diários típicos reportados por estudantes universitários, de forma quantitativa, nas dimensões do impacto e controlo.
- b) Caracterizar a FC de estudantes universitários, face a aborrecimentos diários, especificamente:

- i) As estratégias de *coping* usadas para lidar com os aborrecimentos diários.
- ii) O grau de eficácia percebida do uso da sua estratégia face ao aborrecimento específico e ao resultado final.
- c) Descrever a perspetiva epistémica com que os estudantes universitários abordam tensões entre duas posições opostas.

Apresentam-se de seguida as hipóteses deste estudo:

- H₁ Há uma predominância do uso do *coping* focado no problema em relação ao uso do *coping* focado na emoção.
- A FC está associada com a abordagem epistemológica aos problemas:
 - H₂ A FC apresenta uma associação positiva com o pensamento dialético
 - H₃ A FC não está relacionada com o pensamento absolutista ou relativista.

Método

Participantes

114 estudantes universitários, 17 (14.9%) do género masculino e 97 (85.1%) do género feminino, com idades entre os 18 e 57 anos ($M = 22.50$; $DP = 6.8$). Destes participantes, 109 (95.6%) eram solteiros, 15 (13.2%) eram estudantes trabalhadores e 100 (87.7%) frequentavam um curso de psicologia (Licenciatura ou Mestrado) na universidade Minho.

A amostra foi recolhida através da publicação de um anúncio na plataforma de creditação da Escola da Psicologia e através de convite enviado através do e-mail institucional a todos os alunos que frequentavam o ensino superior na mesma universidade.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Com informações sobre género, idade, curso universitário, ano do curso.

Inventário de Depressão de Beck (BDI-II)

O BDI-II é um instrumento de autorrelato, desenvolvido por Beck e colaboradores em 1961. Foi revisto em 1996, resultando na versão BDI-II. Contém 21 itens e avalia a presença ou a intensidade de sintomatologia depressiva, através de uma escala *likert* de 4 pontos (0 - ausência, questões na negativa; 3 - concorda muito). As classificações são somadas e assim os resultados podem situar-se entre uma

pontuação que varia de 0 a 63.

A versão portuguesa do questionário (Campos & Gonçalves, 2011) demonstrou uma elevada consistência interna - $\alpha=.91$. Para esta amostra o modelo obteve um *fit* aceitável, $\chi^2 = 149,497$ $df = 103$ $p = .002$, CFI = .943, RMSEA = .063, SRMR = .059. A escala total para esta amostra apresenta ótima consistência interna (Alfa de Cronbach = .923.) e os dois fatores apresentaram valores de consistência interna aceitáveis (Somático-Afetivo, CR = .842; Cognitivo, CR = .894).

Questionário de flexibilidade de coping (QFC)

É uma medida de autorrelato sobre as estratégias de *coping* relativas a aborrecimentos diários (Cheng, 2001). A medida é dividida em duas secções: **1)** o participante deve escrever o aborrecimento que enfrentou no dia e classificar, através de uma escala *likert* de 1 a 6 pontos, o impacto que o aborrecimento teve em si (1 – nenhum impacto; 6 – Impacto extremo) e a percepção de controlo sobre o aborrecimento (1 – não tem controlo sobre a situação; 6 – tem total controlo sobre a situação). **2)** Nesta secção, é solicitado ao participante para que escreva a estratégia que usou para lidar com o aborrecimento. De seguida, deve apontar se usou a estratégia para: a) lidar diretamente com a situação (o *coping* focado no problema) ou b) para lidar com os sentimentos desconfortáveis relacionados ao evento (o *coping* focado na emoção). Por fim, o participante avalia a eficácia da estratégia empregada para alcançar os objetivos pretendidos, usando uma escala *likert* de 1 a 6 pontos (1 - extremamente malsucedida; 6 - foi extremamente bem-sucedida).

As pontuações das dimensões impacto, controlo e eficácia podem variar entre 1 (baixas) e 6 (altas) em cada dia avaliado. Conforme descrito na literatura, (Cheng, 2001, 2003, 2009), para a FC adotou-se a pontuação referente ao ajuste da estratégia-situação: atribuiu-se 1 ponto ao a) uso do CFP em situações apontadas pelo participante como controláveis (pontuações entre 4 e 6) ao b) uso do CFE em situações apontadas pelo participante como incontroláveis (pontuações entre 1 e 3); e 0 ponto em respostas diferentes destas. A proporção da FC adequada entre os aborrecimentos diários experienciados varia entre 0 e 1 (Cheng, 2003, 2009). No presente estudo, foram recolhidas algumas medidas com objetivo de testar a validade de construto deste instrumento.

Approach to Contradiction Scale (ACS)

Daqui em diante referida como EAC (Escala de Abordagens à Contradição).

É uma escala elaborado por Basseches, Brandão, Barrosa e Ferreira Alves (2020)¹ que visa

¹ Especialistas em desenvolvimento do adulto e pensamento dialético e um deles em abordagens dialéticas à história e à política.

identificar o tipo de pensamento epistêmico usado para lidar com problemas em que há um conflito ou tensão entre pontos de vistas opostos.

A escala possui quatro problemas que abordam situações de oposição em áreas distintas da vida: ciência, justiça, política e religião. No final da apresentação de cada problema, o participante é convidado a dizer o quão certo ou justo é cada ponto de vista e se vê alguma forma de tornar os dois pontos de vista compatíveis. Foram elaboradas duas versões da escala, ambas tendo as mesmas quatro questões:

Versão A. Além do problema apresentado pergunta-se ao indivíduo se acha possível que os dois pontos de vista estejam certos, ou seja, que nenhum esteja incorreto. Se o indivíduo responder “não”, passará a outro problema. Se responder que sim pergunta-se se encontra alguma explicação que esclareça como as duas posições não estão incorretas ou como elas poderão ser compatíveis. Se responder que não, passará a responder a outro problema ou termina a sua participação. Se responder que sim é convidado a responder a uma questão de escolha múltipla onde figuram três explicações pré-construídas de como articular os dois pontos de vista: uma explicação absolutista, uma relativista e uma dialética.

Versão B. Idêntica à versão A, com exceção da última parte em que o participante, ao invés de escolher afirmações pré-construídas, escreve ele próprio a explicação que encontrou de como lidaria com a tensão entre as duas visões opostas do problema apresentado.

A resposta do participante a cada problema pode ser classificada em absolutista (A – recebe um ponto), relativista (R – recebe dois pontos) ou dialética (D – Recebe três pontos). Cada indivíduo recebe uma classificação final que informa a quantos problemas respondeu de maneira absolutista, relativista ou dialética. Ex. ‘A - 2, R - 2, D - 0’: significa que, ao responder os quatro problemas, o indivíduo escolheu ou criou respostas duas respostas absolutistas, duas respostas relativistas e zero respostas dialéticas.

Entrevista. A entrevista foi um procedimento usado apenas em alguns participantes escolhidos aleatoriamente e foi entendida como procedimento *gold-standard* para avaliar o tipo de pensamento. Consistia na resposta dos indivíduos aos mesmos problemas das versões A e B, mas permitia verificar os processos usados pelos indivíduos para lidar com a tensão expressa nos problemas. Foram realizadas via zoom, com duração que variou entre os 30 a 40 minutos e foram conduzidas pela investigadora principal e pelo coordenador da equipa de investigação. Os participantes assinaram um consentimento livre e esclarecido e receberam créditos pela sua participação. As entrevistas foram gravadas para auxiliar na análise posterior.

Procedimento

O estudo teve o parecer positivo pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (Anexo). Antes de iniciar a tradução do QFC obtivemos o consentimento junto da autora do instrumento original para a sua utilização. A escala foi traduzida pela equipa de investigação, que é composta por membros com experiência em ambas as línguas (inglês e português); foi possível realizar uma discussão sobre os itens e sua adequação linguística. Em paralelo, realizamos a tradução da escala EAC, seguindo o mesmo procedimento utilizado na tradução do QFC. Os instrumentos foram aplicados em formato experimental a dois estudantes voluntários, que não faziam parte da equipa de investigação. Após o preenchimento, esses estudantes apresentaram as suas opiniões relativamente as escalas, o que conduziu à alteração de alguns pontos dos instrumentos

Os instrumentos estavam disponíveis online, através da plataforma *qualtrics*. O link de acesso foi partilhado no sistema de creditação da Escola de Psicologia e através do envio de um e-mail para o endereço eletrónico institucional. O preenchimento iniciou-se com o consentimento informado, livre e esclarecido. Após a sua leitura e aceitação, os participantes completaram o questionário Sociodemográfico, a EAC, o BDI-II e o QFC sobre aborrecimentos de *stress* vivenciados naquele dia. Nos três dias seguintes, os participantes receberam um aviso através do e-mail e por mensagem de texto, por volta das 18h, com o link para completarem o QFC relativo àquele dia. Posteriormente, nove participantes foram selecionados aleatoriamente e contactados para realizar as entrevistas semiestruturadas através do Zoom sobre a EAC.

A recolha decorreu entre dezembro de 2020 e maio de 2021.

Análise de Dados

Os procedimentos estatísticos foram realizados na versão 25 do software IBM® SPSS® para Windows®. Os procedimentos incluíram: análise exploratória, análise descritiva, testes de associação e testes de diferenças.

A análise de dados iniciou-se com a realização dos testes de normalidade de forma a averiguar o cumprimento dos pressupostos que suportam a utilização dos testes paramétricos. Os resultados obtidos com esta análise mostraram que os pressupostos de distribuição normal e homogeneidade relativos a EAC, BDI-II e a algumas das dimensões do QFC (CFP, CFE e FC) não foram cumpridos. Portanto, optou-se pela realização de testes paramétricos e testes não-paramétricos, conforme as orientações de Martins (2011). Nas análises em que ambos os testes concordaram em termos de

significância dos resultados, relatou-se os resultados dos testes paramétricos [Coeficiente de Correlação de Pearson (r)]. Nas análises onde não houve concordância, relatou-se os resultados dos testes não paramétricos [Teste de Mann-Whitney (U); Teste de Wilcoxon; Teste de Qui-Quadrado (χ^2)].

Antes de iniciar as análises estatísticas da EAC, quatro investigadores avaliaram as respostas escritas da versão B. Dois investigadores que participaram da coleta de dados e dois investigadores que fizeram parte da equipa e que apenas tiveram contato com as respostas no momento da classificação. Os investigadores deviam categorizar os participantes, de acordo com as suas respostas, em absolutistas (A), relativistas (R) e dialéticas (D) de acordo com os preceitos teóricos do modelo de Basseches (1984). Cada um dos investigadores fez a sua classificação de forma individual. Depois estes reuniram-se para discutir as classificações que estavam em discordância ou estavam em empate. Os critérios de eleição nestes casos foram: 1º consenso após discussão, 2º classificação pela maioria, 3º escolha do estilo de pensamento com maior nível de complexidade.

Resultados

Os resultados serão apresentados pela seguinte ordem: análise do QFC, análise da EAC e os testes de hipóteses.

Aborrecimentos diários e Flexibilidade de *coping*

Os aborrecimentos diários foram descritos pelos estudantes e têm dimensões qualitativas que não serão avaliadas neste trabalho. Aqui apenas os aborrecimentos diários experienciados pelos estudantes serão caracterizados em função do seu nível de impacto e controlo. Os resultados de cada umas dessas variáveis parecem seguir uma curva normal, como se pode ver na tabela 1.

Tabela 1.

Análise descritiva dos aborrecimentos diários avaliados pelo QFC

^a Variáveis	Mínimo-Máximo	Média (DP)	Assimetria	Curtose
Impacto (1-6)	1-23	13.82 (3.66)	.133	-.351
Controlo (1-6)	4-23	12.82 (4.31)	.258	-.441

Nota. $N = 114$. ^a Variáveis e valores de cotação possíveis para cada dia.

Os valores de estatística descritiva como a média, o desvio padrão, os valores de assimetria e de curtose das duas estratégias de *coping* (CFP e CFE), bem como a cotação da sua adequação (AES) e

a sua eficácia percebida podem ser vistos na tabela 2.

A dimensão FC apresentou um baixo valor ($M = 1.35$, $DP = 1.03$) e os resultados da dimensão eficácia percebida da estratégia de *coping* utilizada apresentou valores elevados ($M = 17.43$, $DP = 2.69$), os quais apresentam uma tendência a perceber como razoável ou boa (ver tabela 2).

Tabela 2.

Estratégias de *coping*, adequação aos aborrecimentos e eficácia percebida nos quatro dias avaliados pelo QFC

^b Variáveis	Mínimo- Máximo	Média (DP)	Assimetria	Curtose
CFP (0-1)	0-4	1.94 (.895)	-.029	-.054
CFE (0-1)	0-4	2.06 (.895)	.029	-.054
FC (0-1)	0-4	1.35 (1.03)	.385	-.382
Eficácia percebida (1-6)	10-23	17.43 (2.69)	-.447	-.015

Nota. $N = 114$. ^b Variáveis e valores de cotação possíveis para cada dia

Analizadas as diferenças entre as médias das dimensões do QFC em função do género e da área de estudos, os resultados não mostraram a existência de diferenças estatisticamente significativas.

Validade de construto da escala QFC

A fim de averiguar a validade de construto do QFC utilizou-se o inventário BDI-II. Na tabela 3 estão descritos os Coeficientes de Correlação de *Pearson* entre o score total do BDI-II (Sintomas depressivos) e as 6 dimensões do QFC (Controlo, impacto, CFP, CFE, FC e eficácia).

No que diz respeito a variável sintomas depressivos, score total do inventário BDI-II, há associações significativas e negativas com as seguintes dimensões do QFC: o controlo ($r = -.258$) e a eficácia ($r = -.354$). E uma associação significativa e positiva com a dimensão do impacto ($r = .297$).

Correlações entre as dimensões do QFC

Relativamente às relações entre as várias dimensões do QFC (tabela 3), pode-se verificar a existência de uma associação significativa e negativa entre o impacto do aborrecimento e a perceção de controlo ($r = -.314$) e a perceção de eficácia ($r = -.310$).

Nos resultados sobre a perceção de controlo, foi encontrada uma correlação significativa e

positiva com a percepção da eficácia ($r = .492$) e uma correlação significativa e negativa com a FC ($r = -.340$).

Tabela 3.

Correlações entre as dimensões do BDI-II e as dimensões do QFC

	1	2	3	4	5	6	7
1 Sintomas depressivos	-						
2 Impacto	.297*	-					
3 Controlo	-.258**	-.314**	-				
4 CFP	-.095	.045	.080	-			
5 CFE	.095	-.045	-.080	-.1**	-		
6 Eficácia	-.354**	-.310**	.492**	.044	-.044	-	
7 FC	.125	.053	-.340**	.129	.129	-.052	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .001$. $N = 114$

Prevalência das respostas dos diferentes tipos de pensamento com diferentes medidas

Em qualquer uma das versões da EAC, as pontuações para cada um dos quatro problemas apresentados variaram entre 1 (absolutista) e 3 (dialético). Houve uma pequena parcela de respostas às quais não foi atribuída pontuação (NC = não cotável), mais especificamente nas situações em que os participantes assinalaram duas possibilidades nas questões de escolha múltipla (versão A) e quando os investigadores avaliaram as respostas como não cotáveis (versão B). Ao todo, foram registadas 456 respostas, dos 114 participantes, sendo 42 (0,9%) consideradas como não cotáveis. Considerando as duas versões da EAC em conjunto, o tipo de pensamento predominante foi o absolutista ($M = 2.39$, $DP = 1.25$), conforme mostra a tabela 4.

Tabela 4.

Análise descritiva das expressões de pensamento da EAC (versões A e B)

	Frequência(%)	Mínimo-Máximo	Média (DP)	Assimetria	Curtose
Absolutista (1)	273(59,86)	0-4	2.39 (1.25)	-.399	-.778
Relativista (2)	65 (14,25)	0-3	.57 (.728)	1.01	.142
Dialético (3)	76 (16,66)	0-4	.67 (.899)	1.31	1.24

Nota. $N = 114$

É importante ressaltar que as duas versões da EAC não apresentaram o mesmo comportamento (tabela 5). Analisando os resultados obtidos pelo teste Mann-Whitney, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as medianas do pensamento absolutista ($U = 735$, $p < .010$), do pensamento relativista ($U = 1216$, $p < .001$) e do pensamento dialético ($U = 537$, $p < .001$) entre as duas versões da escala. Na versão A, foi identificado um maior número de indivíduos que escolheram a opção de resposta que expressava pensamento dialético ($M_{dn} = 77.87$) e pensamento relativista ($M_{dn} = 49.94$), considerando todos os problemas. Na versão B, houve um maior número de indivíduos que escreveram respostas que expressavam o pensamento absolutista ($M_{dn} = 64.07$) considerando todos os problemas.

Tabela 5.

Diferenças entre as respostas na versão A e B da EAC

	Versão A ($N = 53$)	Versão B ($N = 61$)	U
	Ordem média	Ordem média	
A	40.87	64.07	735*
R	49.94	39.80	1216*
D	77.87	46.66	537*

Nota. * $p < .05$

Verificou-se que a prevalência não foi idêntica entre os diferentes problemas apresentados na versão A e B da escala (tabela 6). Especificamente, a partir da análise do Teste de Qui-Quadrado (χ^2) identificou-se uma associação significativa entre as versões da escala e as respostas dadas ao ‘Problema 1’ ($\chi^2(3) = 27.90$, $p < .001$). Através da análise das frequências, observa-se que mais indivíduos [$N = 51$ (83.6%)] escreveram respostas absolutistas na versão B, em comparação com a versão A [$N = 20$ (37.7%)].

Tabela 6.

Frequência das respostas dadas aos problemas (Versão A^a vs. B^b – EAC)

	A	B	A	B	A	B	A	B
	Problema 1		Problema 2		Problema 3		Problema 4	
	$\chi^2(3)$ 27.90*		$\chi^2(3)$ 35.98		$\chi^2(3)$ 27.85		$\chi^2(3)$ 9.50	
NC	4 (75%)	2 (3.3%)	13 (24,5%)	2 (3,3%)	9 (17%)	3 (4,9%)	8 (15,1%)	1 (1,6%)
A	20 (37.7%)	51 (83.6%)	19 (35,8%)	39 (63,9%)	26 (49,1%)	46 (75,4%)	28 (52,8%)	44 (72,1%)
R	4 (7.5%)	6 (9.8%)	5 (9,4%)	19 (31,1%)	0 (0 %)	9 (14,8%)	10 (18,9%)	12 (19,7%)
D	25 (47.2%)	2 (3.3%)	16 (30,2%)	1 (1,6%)	18 (34%)	3 (4,9%)	7 (13,2%)	4 (6,6%)

Nota. * $p < .05$. ^a Versão A ($N = 53$) ^b Versão B ($N = 61$).

Relação das versões da escala EAC com as entrevistas.

Compararam-se as respostas dadas a versão de escolha múltipla ($N = 6$) e as respostas dadas à versão escrita ($N = 3$) da escala, com os dados recolhidos nas entrevistas.

Os resultados obtidos no Teste de *Wilcoxon* mostraram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os valores da mediana de cada uma das versões da escala e os resultados das entrevistas (tabelas 7 e 8).

Tabela 7.

Comparação entre as respostas da versão A e a entrevista (EAC)

	Escala	Entrevista		
	$N = 6$			
	Média (DP)	Média (DP)	Z	p
A	2 (1.27)	2.17 (1.47)	-.276	.783
R	.67 (.816)	1.167 (1.60)	-.867	.414
D	.83 (1.17)	.667 (1.21)	-.577	.564
Problema 1	2 (.894)	1.17 (.408)	-1.613	.120
Problema 2	1 (1.10)	2.17(.753)	-1.841	.066
Problema 3	1.17 (.983)	1.50 (.837)	-1.414	.157
Problema 4	1.67 (.816)	1.67 (.816)	.000	1

Tabela 8.

Comparação entre as respostas da versão B e a entrevista (EAC)

	Escala	Entrevista		
	$(N = 3)$			
	Média (DP)	Média (DP)	Z	p
A	2.33 (.577)	1.00 (1.000)	-1.633	.102
R	.67 (1.16)	2.33 (2.081)	-.816	.180
D	.67 (1.16)	.667 (1.155)	-.577	1.000
Problema 1	1.67 (1.16)	1.67 (.577)	.000	1.000
Problema 2	1.33 (.577)	1.67 (.577)	-1.000	.317
Problema 3	1.33 (1.53)	2.00 (1.00)	-.535	.593
Problema 4	1.33 (.577)	2.33 (.577)	-1.342	.180

Flexibilidade de *Coping* e os estilos de pensamento absolutista, relativista e dialético.

O teste de Correlações de *Pearson*, realizado com a dimensão da FC e os tipos de pensamento obtidos na versão total da EAC, não revelou associações significativas entre as variáveis (tabela 9).

Tabela 9.

Correlações entre os tipos de pensamento (versão A e B - EAC) e a FC

	1	2	3	4
1 A	-			
2 R	-.367**	-		
3 D	-.569**	-.180	-	
4 FC	.029	-.045	.013	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .001$. $N = 114$.

Ao avaliar os resultados por versão da EAC, através o teste estatístico de Correlações de *Pearson*, foi encontrada, foi possível observar que na versão B da escala há uma associação significativa e positiva entre as respostas que expressavam o pensamento dialético e a FC ($r = .258$) (tabela 11). O que não foi verificado na versão A da escala (tabela 10), ou em relação as expressões de pensamento relativista e absolutista (tabelas 10 e 11).

Tabela 10.

Correlações entre os tipos de pensamento (versão A - EAC) e a FC

	1	2	3	4
1 A	-			
2 R	-.338*	-		
3 D	-.424**	-.102	-	
4 FC	.064	-.103	-.058	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .001$. $N = 53$.

Tabela 11.

Correlações entre os tipos de pensamento (versão B - EAC) e a FC

	1	2	3	4
1 A	-			
2 R	-.764**	-		
3 D	-.431**	.071	-	
4 FC	-.030	-.103	.258*	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .001$. $N = 61$.

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo investigar a FC em aborrecimentos diários reportados por estudantes universitários e a sua relação com o pensamento absolutista, o pensamento relativista e o pensamento dialético.

Antes de analisar os resultados das dimensões do QFC, realizou-se uma avaliação da validade do constructo, tal como fez Cheng (2001) ao examinar a associação das dimensões do QFC com o BDI-II. Na presente investigação, foi encontrada uma associação positiva com o impacto dos aborrecimentos diários, uma relação negativa com a percepção de controlo e com a percepção de eficácia. A observação de que um maior impacto dos aborrecimentos diários se associa a mais sintomas depressivos e de que uma maior percepção de controlo e de autoeficácia se associam menos a sintomas depressivos, faz sentido, e mostra que o QFC estará a avaliar o que pretende. Cheng (2001) encontrou resultados similares quanto à associação do BDI-I com a percepção de controlo e com a percepção de eficácia das estratégias de *coping* usadas, fossem elas focadas na emoção ou focadas no problema. Estudos anteriores reportaram que indivíduos com sintomas depressivos tendem a perceber os aborrecimentos de *stress* como mais incontrolláveis (Gan et al., 2006; Zong, Cao, et al., 2010) e a sentir um maior impacto dos aborrecimentos (Zong, Cao, et al., 2010).

Neste, os aborrecimentos diários foram caracterizados em termos da percepção do seu impacto e do controlo. A avaliação dos aborrecimentos diários através destas dimensões mostrou-se útil pois todas elas apresentaram suficiente variabilidade. O facto dessas dimensões apresentarem uma assimetria ligeiramente positiva mostra que os aborrecimentos diários tiveram, tendencialmente, um impacto pouco elevado e de controlo pouco acentuado.

Um resultado encontrado que nos parece contraditório, mas interessante, foi o facto de haver uma relação positiva entre a percepção de controlo e a percepção de eficácia ao mesmo tempo que há

uma relação negativa entre a percepção de controlo e a FC, bem como uma ausência de relação entre a percepção de eficácia e a FC. Isto significa que a FC, que é o ajuste da estratégia ao problema, parece ser independente da percepção de eficácia, ao mesmo tempo que é mais elevado quando o controlo é baixo. Ou seja, é a percepção de controlo que parece importar para haver FC.

A primeira hipótese proposta foi que haveria uma predominância do uso do *coping* focado no problema em relação ao uso do *coping* focado na emoção, conforme resultados de estudos anteriores (Cheng, 2001; Zong, Cao, et al., 2010; Zong, Chan, et al., 2010). Entretanto, esta hipótese foi rejeitada, pois os estudantes variaram entre o uso do CFP e do CFE, não apresentando um padrão único de estratégia de *coping*. Gan et al. (2004) elaboraram um estudo, também com estudantes universitários usando a mesma medida (QFC,) onde contrastaram os seus aborrecimentos diários durante a epidemia SARS. Os estudantes relataram uma baixa percepção de controlo e o uso do *coping* inconsistente com a natureza dos aborrecimentos enfrentados (usavam tanto o CFP como o CFE tanto para problemas controláveis como incontroláveis). Do mesmo modo, os participantes deste estudo também responderam às medidas numa época de pandemia pelo SARS-COV2, na qual tinham algumas restrições de convívio, tendo pelo menos metade das aulas online e outra metade presencial e com restrições de movimentos e de contacto. Parece que os estudantes desta amostra, à semelhança dos do estudo de Gan, também perceberam os aborrecimentos enfrentados tendencialmente como mais incontroláveis do que controláveis (assimetria positiva) e também com um baixo ajuste entre o problema e a estratégia de *coping* usada. É possível que os aborrecimentos diários experienciados durante a pandemia, podendo ser até de natureza idêntica a alguns outros vividos fora da pandemia, mas com menos recursos sociais, tenham levado a uma menor percepção de controlo e essa situação tenha contribuído para surgirem respostas aleatórias aos problemas, com *coping* focado na emoção para problemas controláveis ou/e *coping* focado no problema para aborrecimentos incontroláveis (Gan et al., 2004).

Cheng e colaboradores (2021) aponta que em uma situação pandémica gere um impacto tanto no aparecimento de aborrecimentos diários como na diminuição do controlo, devido a um provável menor apoio social disponível. E este menor apoio social pode gerar um impacto negativo na saúde mental dos indivíduos, como a presença de níveis mais elevados de *stress*, medo, raiva (Torales et al., 2020;) ansiedade, e de sintomas depressivos entre outros (Patrão et al., 2020; Cheng et al., 2021).

Para avaliar o pensamento absolutista, relativista e dialético, foi utilizada a escala EAC. Os resultados da prevalência de respostas que expressavam os diferentes tipos de pensamento (versão A e B) foram: 59.8%, absolutistas, 14.2% relativistas e 16.6% dialéticas. É de se observar que no presente estudo houve uma maior frequência de respostas que expressavam o pensamento absolutista. O

pensador absolutista vê as situações do mundo de forma categórica e baseia-se em evidências científicas para estabelecer ligações causais entre os fenómenos da vida. O indivíduo percebe o mundo de forma estável e acredita que existam verdades fixas. As oposições e contradições que diversos fenómenos da vida podem acarretar, causam uma tensão interna e podem ser vistas como indesejáveis (Basseches, 1984; Grossmann, 2018).

Kramer e col. (1992), usando uma medida extensa de autorrelato, a partir de frases que representavam os três diferentes tipos de pensamento, encontraram o relativismo como o pensamento mais prevalente em estudantes universitários. Mesmo sendo diferente do estudo de Kramer e colaboradores (1992), assinala-se que o resultado do presente estudo era o mais esperado, pois os participantes estavam a frequentar, maioritariamente, o terceiro ano universitário onde tinham, de forma acentuada, contacto e o treino baseado em evidências científicas. Os resultados deste estudo assemelham-se mais aos encontrados por Yang et al. (2010) em que, aplicando a mesma medida de Kramer e col. (1992) para avaliar a relação do pensamento formal e pensamento dialético com dimensões da criatividade, constataram que o pensamento formal predominou sobre o dialético. Um dos principais pontos onde pensador relativista difere do pensador absolutista, é que o primeiro é capaz de reconhecer as múltiplas realidades subjetivas e não se aceitam princípios absolutos para explicar fenómenos (Yang et al., 2010).

Apesar das respostas serem predominantemente absolutistas, o que é consistente com o encontrado por outros autores (Basseches, 1984; Yang et al., 2010), observou-se 16.6% de respostas dialéticas (versão A e B), o que indica a presença de instâncias dialéticas de abordagem aos problemas, na nossa amostra. Para alguns autores, estes resultados eram esperados pois olham para o pensamento dialético como um indicador de maturidade cognitiva, que se desenvolve no fim da adolescência e no início da idade adulta (Grossmann, 2018); outros autores, dada a complexidade do funcionamento em operações dialéticas (Shanon & Frischherz, 2020), relatam que é comum que elas não se expressem muito em amostras com características como a do presente estudo.

Neste estudo, de acordo com o modelo de Basseches, propôs-se duas formas para avaliação do pensamento. Esse procedimento deve-se ao facto de tanto Basseches, como a equipa responsável pelo estudo, acreditarem que a expressão do pensamento é mais clara quando é o indivíduo a construí-la. Por isso, as formas de medir o pensamento dialético que usam escolhas múltiplas podem originar resultados dúbios. Será que o indivíduo seria capaz de construir o pensamento ou abordagem expressa na afirmação que escolheu? Nesta investigação, a entrevista foi o critério *gold-standard* de avaliação do pensamento que os indivíduos usaram para abordarem dos problemas, contradições ou dilemas. Como o

conhecimento científico em relação à forma de avaliar os vários tipos de pensamento é baixo, propôs-se duas versões da EAC: versão de escolha múltipla e uma versão com espaço para escrita. Além de medir o pensamento, o outro objetivo era perceber qual seria a melhor forma de avaliar pensamento. Ao comparar cada uma das versões (A e B) com a entrevista não foram encontradas diferenças, indicando que os métodos de recolha de resultados não se diferenciavam entre si. Entretanto, esses resultados precisam ser analisados com cautela, pois a amostra entrevistada foi pequena ($N = 9$).

Ao comparar as duas versões da EAC (A e B) foram reportadas diferenças nas respostas dadas ao ‘problema 1’, o qual houve uma maior frequência de respostas absolutistas na versão B em relação a versão A. Estes resultados podem ser mais bem explicados ao analisar as características do ‘problema 1’, o qual apresenta uma tensão relacionada às ciências físicas onde os indivíduos podem analisar este problema com um olhar mais científico, buscando uma verdade ou mentira, o que se relaciona com a forma com que o pensador absolutista opera. O pensamento absolutista, que é associado às operações formais, foca-se numa perspetiva lógica dedutiva, relacionada a solução de problemas (Lemieux, 2012). Os outros problemas apresentam tensões que envolvem uma visão mais moral e social, onde os indivíduos podem estar acostumados a experienciar mais incerteza e considerar todas as experiências vivenciadas, apresentando uma visão mais holística da situação. Esta diferença entre as expressões de pensamento, nos diferentes problemas apresentados, era esperada, pois conforme afirma Basseches (2005) é comum que o indivíduo apresente uma expressão de pensamento dialética, ao encarar uma tensão em um determinado problema, e em outro problema de outra natureza, apresentar uma visão mais absolutista ou relativista.

Apesar do critério de comparação *gold-standart* (a entrevista) demonstrar que ambas versões são fiáveis, deve-se considerar que a versão B da escala, apesar de conter o mesmo formato de perguntas, torna-se mais exigente ao solicitar que o participante escreva a forma com que lidaria com a tensão. Oferecer a oportunidade de expressar-se através da escrita permite que o indivíduo explique as várias facetas do seu pensamento, o que é diferente de oferecer opções pré-determinadas que nem sempre conseguirão abranger a real expressão do seu pensamento sobre o assunto. Permitir que o indivíduo discorra sobre tensões nos presentes problemas, poderá levá-lo a utilizar padrões de pensamento mais complexos em direção a um pensamento mais profundo (Shanon & Frischherz, 2020). Isso implica, muitas vezes, ir além dos conhecimentos sobre as partes da situação e utilizar esses conhecimentos em diferentes sistemas (Lemieux, 2012).

A relação da FC com os estilos de pensamento dialético já foi analisada em estudos anteriores (Cheng, 2009). No presente estudo, analisou-se, também, a relação com as outras posições de

pensamento: o absolutismo e relativismo.

Os resultados em relação entre FC e o pensamento dialético diferiram conforme a versão da EAC. Uma vez que na análise das respostas dadas à versão total da escala não foram identificadas associações entre as respostas dialéticas e a FC. Ao analisar as respostas por versão da escala, identificou-se uma associação positiva, apesar de fraca, entre a FC e as respostas que expressavam o pensamento dialético, na versão B. O que confirma parcialmente a hipótese dois. Os resultados parciais corroboram o estudo de Cheng (2009), onde se encontrou uma correlação positiva entre o pensamento dialético e a FC, caracterizada pelo ajuste entre a estratégia e a situação. Os resultados revelaram que uma maior expressão de pensamento dialético estava associada a uma maior FC. De acordo com a autora, esta relação dá-se, uma vez que um pensador dialético opera nos princípios da mudança, isto é, ele encara as mudanças e os problemas da vida/aborrecimentos de uma forma mais natural. Não procura verdades absolutas, ele procura integrar as visões e as diferentes verdade de uma situação. Isto permite-lhe uma maior flexibilidade no momento em que precisa de lidar com os aborrecimentos e optar por estratégias de *coping* mais adequadas ao tipo de aborrecimento vivido. Portanto, o pensamento dialético seria um componente cognitivo subjacente a FC (Cheng, 2009).

Contudo, ainda resta uma pergunta: porque é que, no presente estudo, não foram encontradas associações entre a FC e as respostas dadas à versão A da EAC? Ao analisar o método da investigação de Cheng (2009) observamos que apesar da medida utilizada para avaliar a FC ter sido a mesma que se usou neste estudo, a escala utilizada para avaliar o pensamento foi o *Dialectical Self scale* (DSS; Spencers-Rodgers et al., 2004). A DSS avalia apenas o pensamento dialético (baixa ou alta expressão dialética, nas respostas escolhidas) e a avaliação é focada no domínio da perceção dos problemas sobre a vida/vivência próprio indivíduo. No caso do presente estudo, a EAC foi um pouco mais exigente ao falar de problemas sociais, que requerem que o indivíduo tenha um tipo de análise mais amplo dos sistemas da vida e da sociedade.

Por último, é importante ressaltar que a FC não foi associada (positivamente ou negativamente) com as expressões de respostas absolutistas e relativistas, o que confirma a hipótese três. Este resultado pode ser mais bem explicado pelo que descreve Cheng (2009), ao reportar que os indivíduos não dialéticos podem usar estratégias de *coping* de forma mais aleatória, o que pode resultar na não adequação entre a estratégia e o real controlo sobre o aborrecimento de *stress*. Outra possibilidade é que estes indivíduos poderiam eleger um padrão único de *coping* para lidar com todos os aborrecimentos, independente do grau de controlo percecionado (Cheng, 2009). Os pensadores absolutistas tendem a observar o mundo em sistemas mais fechados, muitas vezes podendo apresentar dificuldade em

flexibilizar e encontrar soluções mais criativas, ou não convencionais, para lidar com os problemas (Kaya & Cikis, 2017). Assim como os pensadores relativistas, que apesar de estarem mais atentos as múltiplas realidades e verdades, nem sempre conseguem conectar todas essas realidades ao mesmo tempo e, alcançar uma solução mais eficaz (Yang et al., 2010). Assim, tanto o pensador absolutista como o relativista, podem não flexibilizar o estilo de *coping* de acordo com a característica da situação, elegendo apenas um estilo de *coping* para todas as situações

Em suma, este estudo apresenta resultados importantes no estudo da FC e do estilo de pensamento. Os resultados obtidos através da escala QFC indicam-nos a importância da avaliação do impacto e do controlo sobre a natureza dos aborrecimentos de *stress* para uma maior FC. O estudo também confirmou o que era esperado em relação ao estilo pensamento para amostras destas características: a prevalência de expressões de pensamento absolutista e as poucas, mas existentes, expressões de pensamento dialético. De igual modo, apresenta uma nova forma de avaliar o pensamento formal e pós formal, através da EAC. Um dos resultados mais importantes deste estudo é a associação entre a expressão de pensamento dialético e a FC, uma vez que tanto o *coping* como o pensamento dialético, são conceitos importantes no desenvolvimento humano, pois permitem identificar as formas como o indivíduo lida com as situações mais exigentes da sua vida.

Pontos fortes, limitações e recomendações futuras

O presente estudo estende a literatura já existente a respeito da FC e do pensamento dialético, ao mesmo tempo que apresenta novos resultados. A partir dos resultados obtidos é possível identificar a importância da percepção do controlo para uma escolher uma melhor estratégia de *coping* para lidar com o aborrecimento de *stress*, devido as associações positivas entre o controlo e a FC.

A hipótese testada relativa à relação da FC com o pensamento dialético permitiu olhar para além do próprio *coping* e ver nele um elemento que pode mudar consoante a avaliação epistémica que o indivíduo faz da sua relação com os problemas ou aborrecimentos diários. Isto é, este estudo permitiu apontar um olhar desenvolvimental ao próprio *coping* e perceber a forma como os indivíduos expressam as suas visões de mundo perante contradições e tensões e encontrar, de forma preliminar, uma relação do pensamento dialético com a FC.

Contudo, podem ser identificadas algumas limitações no estudo: (1) A avaliação apenas quantitativa dos aborrecimentos diários. Embora se tenha revelado importantíssima como foi anteriormente referido, oculta parte importante sobre a natureza dos eventos, como por exemplo, se o

indivíduo está a avaliar a percepção de controlo de acordo com a realidade. (2) A amostra entrevistada, traduzindo-se numa medida *gold-standard* da EAC demasiado pequena. Além disso, toda a amostra foi muito homogénea em relação ao nível educacional, área de estudos e à idade. (3) Os problemas da EAC podem não medir a extensão das expressões de pensamento em diferentes indivíduos. (4) Apesar de existir uma associação entre as respostas que expressavam o pensamento dialético e a FC, ainda não se conhece como essa relação se dá, quais os mediadores ou moderadores da mesma.

Posto isto, as futuras investigações acerca do tema devem ponderar avaliar as respostas qualitativas dadas pelos participantes no questionário QFC. Assim como, utilizar tanto o QFC como a EAC em amostras de diferentes faixas etárias e na comunidade em geral para uma avaliação mais expressiva da relação dos pensamentos formais e pós-formais com a FC, bem como entender como essa relação acontece, seja na distinção de quais processos cognitivos o indivíduo utilizará para avaliar a situação, como também como isso impactará no *coping* utilizado, ou seja, se será mais ou menos flexível e ajustado de acordo com a situação.

Não se pode deixar de citar o momento em que a recolha de dados aconteceu: durante a 2ª vaga de alta transmissão do vírus SARS-COV2 (Pandemia COVID-19), onde os participantes estavam a experienciar uma rotina de vida atípica e instável devido as regras de segurança sanitária, isolamento social, etc. Portanto, será importante repetir investigações como esta para comparar os resultados aqui apresentados, e perceber se podem ter sido afetados pela situação pandémica vivenciada.

A literatura salienta que tanto a FC como o pensamento pós-formal são “meta-habilidades” (Cheng, 2009; Cheng et al., 2012; Wynn et al., 2016) que podem ser desenvolvidas e aprimoradas, em direção a um melhor bem-estar. A FC e o pensamento dialético, como dimensões do desenvolvimento, contribuem para que o indivíduo lide de forma mais adaptativa com os aborrecimentos de *stress* (Cheng, 2009) e situações de tensão e contradição (Yang et al, 2010). Portanto, torna-se importante explorar melhor como essa relação acontece para ampliar as formas de desenvolver essas dimensões cognitivas, e comportamentais, de ver e se expressar no mundo.

Referências

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development an integrative perspective*. The Guilford Press.
- Arnau, R. C., Meagher, M. W., Norris, M. P., & Bramson, R. (2001). Psychometric evaluation of the Beck Depression Inventory-II with primary care medical patients. *Health Psychology*, 20(2), 112–119. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.2.112>
- Basseches, M. (2005). The Development of Dialectical Thinking As An Approach to Integration. *Integral Review*, 1, 47-63. <https://doaj.org/article/58417bde35784557a6e93e9b34923b74>

- Basseches, M., Brandão, A., Barroso, P. & Feirreira-Alves, J. (2020) Approaches to Contradiction Scale. Documento não publicado. Universidade do Minho.
- Brown, T. A. (2006). Confirmatory factor Analysis for Applied Research (2rd digital ed.). The Guilford press. <https://bityli.com/EeBT9L>
- Campos, R. C., & Gonçalves, B. (2011). The portuguese version of the beck depression inventory-II (BDI-II) preliminary psychometric data with two nonclinical samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 258–264. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000072>
- Cheng, C. (2001). Assessing *coping* flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814–833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cheng, C. (2003). Cognitive and Motivational Processes Underlying *Coping* Flexibility: A Dual-Process Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425–438. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.425>
- Cheng, C. (2009). Dialectical thinking and coping flexibility: A multimethod approach. *Journal of Personality*, 77(2), 471–494. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00555>
- Cheng, C., Kogan, A., & Chio, J. H. man. (2012). The effectiveness of a new, *coping* flexibility intervention as compared with a cognitive-behavioral intervention in managing work *stress*. *Work and Stress*, 26(3), 272–288. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.710369>
- Cheng, C., & Lau., H. B. (2014). *Coping* flexibility and psychological adjustment to *stressful* life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0037913>
- Cheng, C., Yang, F. C., Jun, S., & Hutton, J. M. (2007). Flexible *coping* psychotherapy for functional dyspeptic patients: A randomized, controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 69(1), 81–88. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000249734.99065.6f>
- Cheng, C., Wang, H. Y., & Ebrahimi, O. V. (2021). Adjustment to a "New Normal:" *Coping* Flexibility and Mental Health Issues During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 12, 626197. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626197>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). *Coping*: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gan, Y., Liu, Y., & Zhang, Y. (2004). Flexible *coping* responses to severe acute respiratory syndrome-related and daily life *stressful* events. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2004.00134.x>
- Gan, Y., Zhang, Y., Wang, X., Wang, S., & Shen, X. (2006). The *coping* flexibility of neurasthenia and depressive patients. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 859–871. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.006>

- Grossmann, I. (2018). Dialecticism across the lifespan: Toward a deeper understanding of the ontogenetic and cultural factors influencing dialectical thinking and emotional experience. In J. Spencer-Rodgers & K. Peng, K. (Eds.). *The psychological and cultural foundations of East Asian cognition: Contradiction, change, and holism* (pp. 135–180). Oxford University Press.
- Kaya, A. & Cikis, S. (2017). Links Between Creative Performance and Post-Formal Thought. *Creativity. Theories – Research - Applications*, 4 (1) 116-136. <https://doi.org/10.1515/ctra-2017-0006>
- Kramer, D. A., Kahlbaugh, P. E., & Goldston, R. B. (1992). A measure of paradigm beliefs about the social world. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 47(3), 180-189. <https://doi.org/10.1093/geronj/47.3.P180>
- Lazarus, R. S. (1993). *Coping* theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. (1st ed). Springer Publishing Company. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and *coping*. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lemieux, A. Post-Formal Thought in Gerontology or Beyond Piaget. *Journal of Behavioral and Brain Science*, Vol. 2 No. 3, 2012, pp. 399-406. doi: <https://10.4236/jbbs.2012.23046>
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de Dados Quantitativos com Recurso Ao IBM SPSS*. PSIQUILIBRIOS.
- Patrão, I., Araújo, A., Romano, A., Enes-Pinheiro, B., Figueiredo, C., Lobo, G., Cardia-Pereira, I., Sena, J., Pestana, P., Paiva Cabral, S., Pereira, T., & Pimenta, F. (2020). Covid-19 virus psychosocial impact: Emotions, concerns and needs in a Portuguese sample. *Psicologia, Saúde & Doença*, 21(03), 541–557. <https://doi.org/10.15309/20psd210301>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Shannon, N.; Frischherz, B. (2020) *Metathinking, Management for Professionals*. (1st ed). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41064-3_1
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1416–1432. <https://doi.org/10.1177/0146167204264243>
- Vaz-Serra, A. (2000). A vulnerabilidade ao *stress*. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 261–278. <http://hdl.handle.net/10400.4/192>

- Zong, J.G., Cao, X.Y., Cao, Y., Shi, Y.F., Wang, Y.N., Yan, C., Abela, J. R. Z., Gan, Y.Q., Gong, Q.Y., & Chan, R. C. K. (2010). *Coping* flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-66>
- Zong, J. G., Chan, R. C. K., Stone, W. S., H. X., Cao, X. Y., Zhao, Q., Shi, Y. F., Wang, Y., & Wang, Y. (2010). *Coping* flexibility in young adults: Comparison between subjects with and without schizotypal personality features. *Schizophrenia Research*, 122(1-3), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2010.04.013>
- Wynn, C. T., Mosholder, R. S., & Larsen, C. A. (2016). Promoting Postformal Thinking in a U.S. History Survey Course: A Problem-Based Approach. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 13(1), 1-20. <https://doi.org/10.19030/tlc.v13i1.9567>
- Yang, C.C., Wan, C.S., & Chiou, W.-B. (2010). Dialectical Thinking and Creativity among Young Adults: A Postformal Operations Perspective. *Psychological Reports*, 106(1), 79–92. <https://doi.org/10.2466/PRO.106.1.79-92>



Anexo

Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 063/2020

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Flexibilidade de coping em aborrecimentos diários: a influência do pensamento dialético*

Equipa de Investigação: Isabela Aparecida Moreira de Carvalho, Mestrado em Psicologia Aplicada, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; José Ferreira-Alves (orientador), Departamento de Psicologia Básica, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Flexibilidade de coping em aborrecimentos diários: a influência do pensamento dialético*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 1 de julho de 2020.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)

Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto