



Paixão e Regulação emocional em estudantes universitários

Madalena Lopes Castanheira Cruz

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos ou mestrado integrado)

Orientadora: Prof.^a Doutora Cláudia Maria Gomes Mendes da Silva

julho de 2021

Agradecimentos

Vivemos em sociedade, e isso implica viver rodeado de pessoas, com as quais estabelecemos diferentes tipos de relação. Felizmente, estou rodeada de pessoas que me apoiam, acreditam em mim e me permitem sempre chegar mais longe. Tenho o privilégio de estar rodeada de pessoas que tornam a minha vida melhor, e às quais deixo aqui o meu sincero agradecimento.

À minha família por todos os esforços que fizeram, para que eu pudesse concretizar este sonho. Obrigado por me apoiarem, ampararem e acreditarem em mim, todos os dias e em todos os momentos.

Aos meus amigos, a família que escolhi, pela amizade, companheirismo e disponibilidade. Obrigado por me ouvirem, respeitarem e apoiarem em todos os momentos.

À minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Silva, pela paciência, dedicação e disponibilidade. Obrigada por estar ao meu lado e me apoiar, mesmo quando as coisas se tornavam mais difíceis. Obrigada por acreditar em mim e na minha dissertação.

A todos os professores, que me ensinaram muito ao longo do meu percurso académico. Obrigado por me permitirem saber mais, ser mais, fazer mais. Obrigado por contribuírem para a minha caminhada nesta profissão que nos apaixona a todos, a Psicologia.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre o tipo de paixão e as estratégias de regulação emocional, em estudantes universitários. Participaram 495 estudantes do ensino superior, com idades entre 18 e 72 anos. Os instrumentos utilizados foram um questionário de caracterização sociodemográfica e acadêmica, as versões portuguesas da *Passion Scale* e do *The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire*. Os participantes foram agrupados em dois grupos: Apaixonados ($n=189$) e Não-Apaixonados ($n=306$). Os resultados encontrados sugerem a existência de correlações significativas entre as variáveis em estudo, apresentando correlações positivas entre as estratégias mais adaptativas de Regulação Emocional (Procurar Apoio Social, Abordar Ativamente e Procurar Distração) e a Paixão Critério e a Paixão Harmoniosa, assim como correlações negativas entre as estratégias menos adaptativas de Regulação Emocional (Afastar-se e Ignorar) e os níveis de Paixão Critério e Paixão Harmoniosa. Verificaram-se, ainda, diferenças significativas ao nível da média atual no curso, com os estudantes Apaixonados a apresentarem médias superiores. Em conclusão, os estudantes apaixonados mostram uma tendência para utilizar estratégias de Regulação Emocional mais adaptativas e para alcançar melhor rendimento académico.

Palavras-chave

Paixão; Modelo dualista da paixão; Regulação emocional; *Passion Scale*; BERQ

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between the type of passion and emotional regulation strategy in university students. The investigation involved 495 university students, between 18 and 72 years old. We used a sociodemographic survey, the portuguese version of Passion Scale and The Behavioral Emotion Regulation Questionnair. Participants were grouped into two groups: Passionate (n=189) and Non-Passionate (n= 306). A statistically significant relation was found between variables under study, showing positive correlations between positive emotional regulation strategies (Seeking Social Support, Actively Approaching and Seeking Distraction) and Passion Criteria and Harmonious Passion, as well as negative correlations between negative emotional regulation strategies (Withdrawal and Ignoring) and Passion Criteria and Harmonious Passion. There were also significant differences at the level of the current average, with Passionate students presenting higher averages. According to the results, passionate students have a tendency to use more positive Emotional Regulation strategies and achieve higher averages.

Palavras- chave

Passion; Dualistic Model of Passion; Emotional Regulation; Passion Scale; BERQ

Índice

<i>Introdução geral</i>	1
<i>Paixão e Regulação Emocional em Estudantes Universitários</i>	2
INTRODUÇÃO	2
MÉTODO	7
<i>Participantes</i>	7
<i>Instrumentos</i>	7
<i>Procedimentos</i>	8
<i>Análise dos dados</i>	8
RESULTADOS	8
DISCUSSÃO	11
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

Lista de Tabelas

Tabela 1-Análise Descritiva dos Fatores dos Instrumentos.....	9
Tabela 2- Média, desvio-padrão e teste t-student (amostras independentes) para comparação de médias dos grupos de paixão e estratégias de RE.....	10
Tabela 3- Média, desvio-padrão e teste t-student (amostras independentes) para comparação de médias dos grupos de paixão avaliadas por média de acesso e média atual.....	10
Tabela 4- Correlações entre as Variáveis (Correlações de Pearson).....	11

Lista de Acrónimos

A	Afastar-se
AA	Abordar Ativamente
BERQ	<i>The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire</i>
I	Ignorar
PAS	Procurar Apoio Social
PC	Paixão Crítico
PD	Procurar Distração
PH	Paixão Harmoniosa
PO	Paixão Obsessiva
PS	<i>Passion Scale</i>
RE	Regulação Emocional

Introdução geral

A presente investigação integra-se no projeto “Grupo de Investigação em Psicologia Positiva” do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior (UBI), e destina-se à obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela UBI.

A paixão é definida por Vallerand e colaboradores (2003) como uma forte inclinação para uma atividade auto-determinante de que se gosta (ou até se ama), que se considera importante (ou de elevado valor), e em que se investe tempo e energia. Estas atividades são tão auto-determinantes, que passam a ser parte central da identidade. Por exemplo, um estudante de psicologia, apaixonado por psicologia, virá a ser um Psicólogo, a psicologia torna-se parte da sua identidade. A presença/ ausência, assim como o tipo de paixão, diferem ao nível dos resultados cognitivos, emocionais e motivacionais (Curran et al., 2015; Vallerand et al., 2003). Como tal, é de grande relevo perceber de que modo este constructo influencia os estudantes universitários. Por outro lado, a regulação emocional (RE) é um mecanismo fundamental para a adaptação do indivíduo ao meio onde está inserido, e tendo em conta o tempo que é necessário dedicar ao curso pelos estudantes universitários, o estudo das estratégias de RE utilizadas no ensino superior mostra-se de grande relevância.

O objetivo geral desta investigação foi avaliar e analisar a paixão e a regulação emocional em estudantes universitários, bem como perceber de que forma estes constructos se relacionam. Como tal, pretende-se: caracterizar a paixão e a regulação emocional em estudantes universitários; verificar se existem diferenças significativas ao nível da paixão e da regulação emocional em função de algumas variáveis sociodemográficas (média de acesso ao Ensino Superior, média atual no curso) e analisar a relação entre paixão e regulação emocional. Em termos gerais pretende-se, assim, contribuir para o conhecimento no âmbito científico das temáticas abordadas, instigar questionamentos e reflexões acerca das temáticas e incentivar a novas pesquisas no futuro.

Em termos de formatação, optou-se pela apresentação em formato artigo, seguindo as normas da revista *Psicologica*, estando o presente trabalho organizado em 5 secções. Na primeira secção consta uma introdução com um breve enquadramento teórico e conceitual sobre a paixão e a regulação emocional. Na segunda secção é realizada a descrição da metodologia utilizada neste estudo, caracterizando os participantes, instrumentos e procedimentos de recolha e análise dos dados. Na terceira secção constam os resultados, seguida da respetiva discussão, na quarta secção. E por fim, na quinta secção, apresenta-se a conclusão do estudo.

Paixão e Regulação Emocional em Estudantes Universitários

INTRODUÇÃO

A paixão é uma energia motivadora inerente à natureza humana, que tem recebido pouca atenção por parte da psicologia (Vallerand, 2010, 2008). Foi com o desenvolvimento da psicologia positiva, e a preocupação em entender o que dá sentido à vida dos indivíduos, que este conceito começou a ser explorado.

Vallerand e colaboradores (2003) desenvolveram o Modelo Dualista da Paixão (MDP), definindo paixão como uma forte inclinação para uma atividade auto-determinante, de que se gosta (ou até se ama), que se considera importante (ou de elevado valor), e em que se investe tempo e energia. Estas atividades tornam-se tão auto-determinantes, que passam a ser parte central da identidade. De acordo com o MDP, quanto mais tempo e energia se dedica ao envolvimento em uma atividade prazerosa (e.g., ler, escrever, atividade desportiva), mais provável será desenvolver paixão pela mesma (Davis, 2017). A atividade apaixonante pode ser integrada na personalidade de duas formas distintas, convertendo-se na paixão harmoniosa e/ou na paixão obsessiva (Vallerand, 2010, 2008; Vallerand et al., 2003). A paixão harmoniosa (PH) resulta de uma internalização autónoma (Deci & Ryan, 2000) da atividade na identidade, que ocorre como consequência de um ambiente autónomo e fornecedor de suporte, em que é permitida uma escolha livre da atividade, sem constrangimentos associados à mesma (Vallerand, 2010; Vallerand et al., 2003, 2008). A atividade ocupa um espaço significativo, mas não opressor na identidade, permanecendo sobre o controle do indivíduo (Lopes & Vallerand, 2020). Os indivíduos são compelidos e motivados para a atividade, desfrutando da realização da mesma (Curran et al., 2015), podendo decidir se querem ou não envolver-se na atividade, e sendo capazes de desfrutar da realização de outras atividades (Mageau et al., 2005; Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003). Esse controle sobre a atividade permite desenvolver uma persistência flexível, mantendo-se na atividade apaixonante apenas se obtiver retornos positivos (e.g., diversão, afeto positivo, *flow*). Se as condições se tornarem permanentemente negativas, são capazes de parar o envolvimento comportamental. Na PH, a atividade ocupa um lugar importante, mas não avassalador, na identidade da pessoa (Vallerand et al., 2008). Consequentemente, o indivíduo experimenta uma sensação de harmonia entre a atividade apaixonante e os outros aspetos do *self* (Vallerand et al., 2003), assim como os outros domínios das suas vidas (Bouizegarene et al., 2018).

A paixão obsessiva (PO) está associada a um desejo incontrolável de se envolver na atividade que se ama, em que o indivíduo sente que não pode deixar de se envolver na atividade apaixonante (Vallerand et al., 2008). A PO resulta de uma internalização controlada da atividade na identidade (Deci & Ryan, 2000), decorrente de pressões intra e/ou interpessoais para se envolver na atividade apaixonante, ou de um envolvimento incontrolável (Vallerand, 2010; Vallerand et al., 2003, 2008). A atividade torna-se parte do *self* devido a pressões e contingências externas associadas à atividade que se ama, e não simplesmente pelo prazer que os indivíduos experimentam ao envolver-se nela (Bouizegarene et al., 2018). É como se a paixão controlasse o indivíduo (Vallerand, 2010; Vallerand et al., 2003, 2008). A atividade apaixonante e os resultados não são totalmente integrados na identidade, entrando em conflito com os valores e objetivos pré-existentes, e resultando numa sensação de perda de controle (Lopes & Vallerand, 2020; Vallerand, 2008). Como resultado, manifestam um padrão comportamental marcado por um envolvimento compulsivo e rígido, mais ligado a cumprir um fim, do que a atividade em si (Curran et al., 2015). Tal rigidez pode levar a um funcionamento aquém do ideal, tanto durante a atividade apaixonante, quanto em outras atividades. Conseqüentemente, o indivíduo pode não sentir afeto positivo, ou até experimentar afeto negativo, durante o envolvimento na tarefa (Vallerand et al., 2003). Quando termina o envolvimento na tarefa apaixonante, pode experimentar emoções negativas (e.g. , culpa por ter se envolvido na atividade quando não deveria) (Mageau et al., 2005; Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003), podendo, ainda, sentir-se compelido a permanecer cognitivamente envolvido na atividade, mesmo quando não a está a realizar. Como tal, a PO está positivamente associada a elevados níveis de ruminação, ansiedade e culpa (Ratelle et al., 2004); assim como à diminuição dos níveis de concentração, vitalidade e emoções positivas (Mageau & Vallerand, 2007). É expectável que a PO leve ao desenvolvimento de uma persistência comportamental rígida, que, por sua vez, pode levar a problemas físicos e psicológicos, como lesões e esgotamento (Rip et al., 2006; Vallerand et al., 2003), bem como a uma maior tendência para comportamentos aditivos (Davis, 2017; De La Vega et al., 2016). Com o tempo, a atividade passa a ocupar um espaço desproporcional na identidade e na rotina, proporcionando a sensação de conflito entre a atividade e outros domínios das suas vidas, tais como os relacionamentos íntimos (Bouizegarene et al., 2018; Curran et al., 2015; Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2008).

De modo geral, a literatura tem fornecido suporte ao MDP, demonstrando que os dois tipos de paixão diferem ao nível dos resultados cognitivos, emocionais e motivacionais (Curran et al., 2015; Vallerand, 2010, 2008; Vallerand et al., 2003). A PH está, geralmente, associada a resultados adaptativos, enquanto que a PO está associada a resultados menos adaptativos, ou até mesmo desadaptativos (Curran et al., 2015). A PH está positivamente associada a diversos resultados positivos, tais como: experiências de *flow* (Carpentier et al., 2012; Vallerand et al.,

2003, Estudo 1; Vallerand, 2010), emoções positivas (Mageau et al., 2005; Mageau & Vallerand, 2007; Philippe et al., 2010; Vallerand, 2010), aumento da concentração durante a realização da tarefa (Vallerand et al., 2003), níveis elevados de afeto positivo (Mageau & Vallerand, 2007), maior flexibilidade no envolvimento na tarefa (Mageau & Vallerand, 2007), bem-estar (Philippe et al., 2009), bem-estar psicológico (Carpentier et al., 2012). A PO está positivamente associada a resultados menos desejáveis, e por vezes mal adaptativos, tais como: emoções negativas (Mageau et al., 2005; Philippe et al., 2010; Vallerand, 2010), sentimentos de culpa (Mageau et al., 2005), ansiedade (Mageau et al., 2005), ruminações (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007), níveis elevados de conflito com outros domínios/ atividades (Vallerand et al., 2008; Young et al., 2015), afeto negativo (sobretudo vergonha e ansiedade) (Vallerand, 2010), uma persistência rígida nas atividades (Vallerand, 2010), diminuição das emoções positivas quando não se está envolvido na atividade apaixonante (Mageau & Vallerand, 2007). Por outro lado, está negativamente associada: a emoções positivas (Mageau et al., 2005), afeto positivo (Vallerand et al., 2008), percepção de controlo e vitalidade (Mageau et al., 2005), autoestima (Vallerand et al., 2008), satisfação com a vida (Vallerand et al., 2008).

Desde a Antiguidade Clássica que as atividades intelectuais são consideradas a base da natureza humana. Como resultado, durante muito tempo, a psicologia pareceu negligenciar e relegar para segundo plano o estudo das emoções (Cotrufo & Bares, 2018; Dias et al., 2008). Contudo, para podermos entender a regulação emocional, primeiro precisamos de compreender o que está a ser regulado. Parece simples, mas tem sido difícil conceptualizar emoção, em grande parte, devido à dificuldade em elaborar uma lista das condições necessárias e suficientes para classificar algo como emoção (Gross, 2007).

As emoções podem ser entendidas como fenómenos fisiológicos de curta duração que representam modos eficientes de adaptação às mudanças exigidas pelo ambiente, provocando alterações em diferentes níveis de funcionamento. Psicologicamente alteram a atenção, mudam a posição hierárquica de certos comportamentos e ativam redes associativas de memória. Fisiologicamente, organizam rapidamente as respostas de sistemas biológicos díspares, incluindo a expressão facial, o tónus muscular, o tom de voz, a atividade do sistema nervoso autónomo e a atividade endócrina, de modo a criar um ambiente corporal ideal para a produção de uma resposta eficaz. As emoções servem para estabelecer a nossa posição no ambiente, puxando-nos para certas pessoas, objetos, ações e ideias, e afastando-nos de outras. Servem também como um repositório para influências inatas e aprendidas, possuindo certas características invariáveis e outras que mostram variações consideráveis entre indivíduos, grupos e culturas (Gross, 1998; Levenson, 1994; Thompson, 1991).

A regulação emocional (RE) encontra as suas raízes em diferentes fontes, tais como a tradição psicanalítica, as teorias do stresse e do coping, a teoria comportamental, a teoria da

vinculação, as teorias das emoções, e as abordagens desenvolvimentistas (Gross, 1998, 1999). Eisenberg e Spinrad (2004), definiram RE como:

the process of initiating, avoiding, inhibiting, maintaining, or modulating the occurrence, form, intensity, or duration of internal feeling states, emotion-related physiological, attentional processes, motivational states, and/or the behavioral concomitants of emotion in the service of accomplishing affect-related biological or social adaptation or achieving individual goals (p. 338).

Os processos de RE processam-se ao longo de um contínuo, cujos extremos são, por um lado, a regulação consciente, controlada e que envolve esforço e, por outro, a regulação inconsciente, automática e que não requer qualquer esforço (Gross, 1998; Gross et al., 2006). Como as emoções são processos multiconceptuais, que se desdobram ao longo do tempo, a regulação emocional envolve mudanças na "dinâmica emocional" ou latência, magnitude, duração e compensação das respostas nos domínios comportamentais, experienciais ou fisiológicos (Gross, 1998; Thompson, 1991). A regulação emocional pode amortecer, intensificar ou manter a emoção, dependendo das metas do indivíduo (Gross, 1998, 2007; Thompson, 2011).

Segundo Gross (1998, 2007), a RE consiste na tentativa controlada ou automática de lidar com as emoções, indicando quando e de que forma elas serão sentidas e expressas. Consoante o momento em que surgem, as estratégias de RE podem ser classificadas em estratégias que precedem à ativação emocional (estratégias focadas nos antecedentes) e estratégias consequentes à ativação emocional (estratégias focadas nos consequentes). As primeiras dizem respeito ao que um indivíduo faz antes que a tendência de resposta esteja totalmente ativada e tenha alterado a nossa resposta comportamental e fisiológica, tendo como objetivo a modificação de respostas emocionais futuras. As segundas, são ativadas depois da resposta estar em curso e visam a gestão das emoções geradas (Gross et al., 2006). De acordo com este modelo de regulação emocional, as emoções podem ser reguladas em cinco pontos, do processo de geração de emoções: (a) seleção da situação, (b) modificação da situação, (c) desdobramento da atenção, (d) alteração cognitivas, e (e) modulação das respostas (Gross, 1998, 2007). Os quatro primeiros correspondem a estratégias focadas nos antecedentes, e o último, a estratégias focadas nos consequentes (Gross et al., 2006; Gross & John, 2003).

A RE envolve um conjunto de processos neurofisiológicos, cognitivos e comportamentais, conscientes (emoções sociais e secundárias) e automáticos (emoções básicas). Dependendo da situação e do tipo de resposta emocional (positiva ou negativa) exigida em cada contexto, torna-se necessário mobilizar estratégias diferenciadas para assegurar melhor adaptação da resposta emocional à situação social (Gondim et al., 2015). Como tal, as estratégias de RE não

são em si positivas ou negativas, elas são mais ou menos adaptativas no contexto de objetivos específicos em circunstâncias particulares (Gross, 1998; Thompson, 2011).

Existem diversas estratégias de RE, contudo os autores têm prestado especial atenção a duas estratégias específicas: a supressão da expressão emocional e a reavaliação cognitiva. A primeira caracteriza-se pela inibição das verdadeiras emoções, sendo eficaz na redução da expressão comportamental de emoções negativas. Em oposição, a reavaliação cognitiva consiste na alteração ou construção de significados sobre uma situação, com o objetivo de minimizar o impacto emocional negativo (Gross & John, 2003; Hülshager & Schewe, 2011).

A relação entre a paixão e a RE é uma área inexplorada, e como tal, existem poucos estudos onde estes constructos tenham sido estudados em conjunto. O estudo de maior relevo, foi realizado por St-Louis e colaboradores (2020), que propuseram e testaram um modelo integrado da paixão, estratégias de RE e bem-estar psicológico. Mais especificamente, propuseram que a paixão ativa estratégias de RE que, conseqüentemente, afetam o bem-estar. Este modelo propôs que: a PH está positivamente relacionada com reavaliação cognitiva e negativamente relacionada com a supressão emocional; a PO está positivamente relacionada com a supressão emocional e negativamente com a reavaliação cognitiva; a reavaliação cognitiva está positivamente associada com índices de bem-estar psicológico hedônico e eudemônico e negativamente associado com o mal-estar, e na supressão emocional as relações são inversas. O modelo foi replicado de forma consistente nos três estudos conduzidos pelos autores, em diferentes contextos (St-Louis et al., 2020).

Este estudo foi um marco na literatura, ao revelar que a paixão parece desempenhar um papel importante na seleção de estratégias de RE. Mais concretamente, demonstrou que o tipo de paixão está relacionado de modo diferente com as estratégias de regulação emocional. De facto, a PH parece estar positivamente associada a estratégias mais proactivas, tais como, a reavaliação cognitiva, e negativamente associada à supressão emocional. A PO está positivamente associada a estratégias muito menos reativas, tais como, a supressão emocional (St-Louis et al., 2020).

Neste sentido, este estudo apresenta como objetivo geral contribuir para um maior entendimento destes dois constructos, bem como da relação entre paixão e regulação emocional.

Assim, e na sequência do objetivo acima identificado, pretende-se:

1. Caracterizar a paixão e a regulação emocional em estudantes universitários;
2. Verificar se existem diferenças significativas ao nível da paixão e da regulação emocional em função de algumas variáveis sociodemográficas (média de acesso ao ensino superior, média atual no curso);
3. Analisar a relação entre paixão e regulação emocional.

MÉTODO

Participantes

A presente investigação integra uma amostra de estudantes universitários, sendo que os participantes deveriam corresponder aos seguintes critérios de inclusão: 1) ser maior de 18 anos; 2) estar matriculado em algum curso superior; 3) consentir na participação na pesquisa de forma voluntária e anónima.

A amostra foi composta por 495 estudantes do ensino superior, com idades compreendidas entre 18 e 72 anos ($M = 22.45$; $DP = 6.93$), identificando-se 82.9% ($n = 410$) com o género feminino, 17.0% ($n = 84$) com o género masculino e 2% ($n = 1$) com outro. A grande maioria dos estudantes encontra-se a frequentar o 1º ciclo estudos ($n = 340$; 68.7%), estando os restantes divididos pelo 2º ($n = 135$; 27.3%) e 3º ($n = 20$; 4%) ciclos. Em termos de área científica do curso, destaca-se a participação de estudantes de ciências sociais e humanas ($n = 356$; 71.9%), seguida pelas áreas das ciências exatas e engenharias ($n = 34$, 6.9%), ciências naturais e do ambiente ($n = 34$; 6.9%), Artes ($n = 34$; 6.9%) e ciências da vida e da saúde ($n = 28$; 5.7%). Relativamente à classificação de acesso ao Ensino Superior a média dos participantes foi de 150.78 pontos ($DP = 16.98$), sendo que a média atual era de 14.56 valores ($DP = 1.83$).

Instrumentos

Questionário de Caracterização Sociodemográfica e Académica. Através deste instrumento, foi possível recolher diversos dados, nomeadamente os seguintes: idade, sexo, nacionalidade, curso e ano que frequenta, entre outras.

Passion Scale (PS) (Vallerand et al., 2003). Trata-se de uma escala constituída por 17 itens, respondidos numa escala tipo *likert* de 7 níveis, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Os itens agrupam-se em três fatores: a Paixão Harmoniosa (PH) e a Paixão Obsessiva (PO), com 6 itens cada, que refletem os tipos de paixão subjacentes ao Modelo Dualístico da Paixão; e a Paixão Critério, com 5 itens, que indica se o individuo é ou não apaixonado pela atividade em estudo (Vallerand et al., 2003). A consistência interna das subescalas neste estudo foi muito boa ($\alpha = .912$) para a subescala Paixão Harmoniosa, e boa para a Paixão Obsessiva ($\alpha = .785$) e para a Paixão Critério ($\alpha = .892$) (Pereira & Patrício, 2016).

The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) (Kraaij & Garnefski, 2019), adaptado por Guedes & Guimarães, 2020). Trata-se de um questionário de autorresposta constituído por 20 itens divididos em cinco escalas: Procurar distração, Afastar-se, Abordar Ativamente, Procurar apoio social e Ignorar. Cada escala é composta por quatro itens, aos quais se responde numa escala do tipo Likert de 5 níveis, que variam entre o 1

((quase) nunca) a 7 ((quase) sempre). Este instrumento pode ser utilizado para medir o estilo de resposta comportamental a eventos de vida ameaçadores ou stressantes (coping disposicional), ou as estratégias comportamentais usadas como resposta a um determinado evento ou situação stressante (coping situacional) (Kraaij & Garnefski, 2019). Neste estudo apresentou valores de confiabilidade interna satisfatórios, com uma consistência muito boa ao nível do fator Procurar Apoio Social ($\alpha = .911$), e boa nos restantes fatores (α (Procurar Distração) = .718, α (Afastar-se) = .803, α (Abordar Ativamente) = .878, e α (Ignorar) = .836) (Pereira & Patrício, 2016).

Procedimentos

A coleta de dados ocorreu entre janeiro e abril de 2021, através de um Protocolo de investigação online divulgado através das redes sociais, onde eram apresentados os objetivos do estudo, a sua importância e a garantia do Consentimento Informado, Livre e Esclarecido.

Análise dos dados

Após a aplicação dos instrumentos, procedeu-se à sua verificação e codificação dos dados, tendo em vista a criação de uma base de dados, com recurso ao programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* – versão 27). De seguida, procedeu-se à verificação da existência de condições de aplicação de testes paramétricos. Começou-se por testar a normalidade, tendo-se usado o teste de Kolmogorov-Smirnov, onde se obteve um valor de significância inferior a .05, o que resultaria numa distribuição não normal. Contudo, face a dimensão da presente amostra, assumimos que a distribuição da média da amostra é satisfatoriamente aproximada da normal (Marôco, 2011).

RESULTADOS

De acordo com investigações anteriores (e.g., Mageau et al., 2009; Philippe et al., 2009) foi realizado um procedimento de dois passos com o objetivo de criar três grupos de participantes: Não-Apaixonado, Paixão Harmoniosa e Paixão Obsessiva. Primeiro os participantes foram divididos em indivíduos com Com e Sem Paixão, de acordo com a média obtida nos itens referentes a Paixão Critério. Participantes com média igual ou superior a 5 foram classificados como Apaixonados ($n = 189$), enquanto os restantes participantes foram classificados como Não-Apaixonados ($n = 306$). Segundo, os participantes foram divididos de acordo com as pontuações obtidas nas subescalas da Paixão Harmoniosa e Obsessiva. Para realizar este procedimento, ambas as subescalas foram standardizadas. De seguida, os participantes foram classificados no respetivo grupo, correspondente ao seu valor

standardizado superior, obtido nas duas subescalas (Mageau et al., 2009; Philippe et al., 2009). A classificação final foi a seguinte: Paixão Harmoniosa ($n = 187$; $M = 4.54$; $DP = 1.20$), Paixão Obsessiva ($n = 1$; $M = 2.50$; $DP = 0.99$) e Não-Apaixonados ($n = 306$). Um participante obteve a mesma pontuação em ambas as subescalas ($n = 1$).

Os valores médios demonstram que, no que diz respeito à RE, os valores do fator Abordar Ativamente ($M = 13,24$; $DP = 3.61$) são os mais elevados, e os do fator Ignorar ($M = 8.15$; $DP = 3.58$) são os mais reduzidos, com os restantes fatores a apresentar médias semelhantes.

Tabela 1

Análise Descritiva dos Fatores dos Instrumentos

Fatores	Min- Max	$M \pm DP$	Ass.	Ach.
Paixão Obsessiva	1 - 5.67	2.50 ± 0.99	.47	-.34
Paixão Harmoniosa	1 - 7	4.54± 1.20	-.26	.25
Paixão Critério	1 - 7	4.435± 1.38	-.24	-.46
Procurar Distração	4 - 20	11.60 ± 3.13	.15	-.27
Afastar-se	4 - 20	10.25± 3.76	.57	-.38
Abordar Ativamente	4 - 20	13.24 ± 3.61	.03	-.68
Procurar Apoio Social	4 - 20	11.63 ± 4.46	.17	-.92
Ignorar	4 - 20	8.15 ± 3.58	.99	.56

Legenda: Min (Mínimo); Max (Máximo); M (Média); SD (Desvio Padrão); Ass (Assimetria); Ach (Achatamento)

Analisando as diferenças entre os grupos de estudantes apaixonados e não apaixonados, observamos os seguintes valores médios no grupo de estudantes Apaixonados: Procurar Distração ($M = 11.84$; $DP = 3.29$), Afastar-se ($M = 10.16$; $DP = 3.67$), Abordar Ativamente ($M = 14.05$; $DP = 3.51$), Procurar Apoio Social ($M = 12.63$; $DP = 4.39$), e Ignorar ($M = 7.91$; $DP = 3.54$). Quanto aos estudantes universitários Não-Apaixonados, obtivemos: Procurar Distração ($M=11.46$; $DP=3.02$), Afastar-se ($M = 10.30$; $DP = 3.81$), Abordar Ativamente ($M = 12.74$; $DP = 3.59$), Procurar Apoio Social ($M = 11.01$; $DP = 4.39$), e Ignorar ($M = 8,30$; $DP = 3,60$). Em suma, existem indicadores médios que os estudantes Apaixonados têm índices mais elevados no fator Abordar Ativamente, Procurar Apoio Social e Procurar Distração, do que os estudantes Não-Apaixonados. E de que os estudantes Não-Apaixonados têm índices mais elevados no fator Afastar-se e Ignorar, comparando com os estudantes Apaixonados. Com o objetivo de perceber se estas diferenças entre grupos são significativas, procedeu-se à comparação das médias, utilizando o teste t de Student. Encontraram-se diferenças significativas entre os grupos, nas seguintes variáveis dependentes: Abordar

Ativamente ($t = -3.96$; $p \leq .001$), Procurar Apoio Social ($t = -3.99$; $p \leq .001$), com os estudantes Apaixonados a apresentar maiores valores médios.

Tabela 2

Média, Desvio-padrão e Teste t de Student (Amostras Independentes) para Comparação de Médias entre os Grupos de Paixão

	Não Apaixonado		Apaixonado		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Procurar Distração	11.46	3.02	11.84	3.29	-1.33	.18
Afastar-se	10.30	3.81	10.16	3.67	.38	.70
Abordar Ativamente	12.74	3.59	14.05	3.51	-3.96	.000
Procurar Apoio Social	11.01	4.39	12.63	4.39	-3.99	.000
Ignorar	8.30	3.60	7.91	3.54	1.19	.23

Analisando a Média de Acesso ao Ensino Superior, observamos que os valores médios no grupo de estudantes Apaixonados ($M = 150.96$; $DP = 15.74$) são superiores aos valores do grupo Não-Apaixonados ($M = 150.68$; $DP = 17.73$). Quanto à Média Atual no curso frequentado, observamos valores superiores no grupo Apaixonado ($M = 15.04$; $DP = 1.75$) em comparação com os estudantes Não-Apaixonados ($M = 14.25$; $DP = 1.82$). Com o objetivo de perceber se existem diferenças significativas entre os grupos, procedeu-se à comparação das médias utilizando o Teste-t de Student. Na média da Classificação de Acesso ($t = -.178$; $p \geq .05$) não se verificaram diferenças significativas entre os grupos de estudantes. Na Média Atual ($t = -4.44$; $p \leq .001$) verificaram-se diferenças significativas entre os grupos, com os estudantes Apaixonados a apresentarem médias superiores.

Tabela 3

Média, Desvio-padrão e Teste t de Student (Amostras Independentes) para Comparação de Médias dos Grupos de Paixão

	Não Apaixonado		Apaixonado		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Média de Acesso	150.68	17.73	150.96	15.74	-.178	.859
Média Atual	14.25	1.82	15.04	1.75	-4.435	.000

Encontraram-se correlações significativas entre as variáveis em estudo, em particular uma correlação positiva forte foi observada entre a Paixão Critério e a Paixão Harmoniosa ($r = 0.79$), ou seja, quanto mais elevada é a Paixão Critério, mais elevada é também a Paixão Harmoniosa. No estudo da relação entre as estratégias de RE e PH, destacam-se as correlações

positivas entre a PH e as estratégias Abordar ativamente ($r = 0,31$) e Procurar Apoio Social ($r = 0,27$). Por outro lado, na análise da PC destacou-se a correlação positiva com a estratégia Procurar Apoio Social ($r = 0,25$). De forma geral, foi possível observar correlações positivas entre as estratégias mais adaptativas de RE (Procurar Apoio Social, Abordar Ativamente e Procurar Distração) e a PC e PH, assim como a relação inversa, observando correlações negativas entre as estratégias menos adaptativas de RE (Afastar-se e Ignorar) e os níveis de PC e PH.

Tabela 4

Correlações entre as Variáveis (Correlações de Pearson)

	PC	PH	PO	PD	A	AA	PAS	IGN
PC	1							
PH	.786**	1						
PO	.479**	.333**	1					
PD	.102*	.173**	.030	1				
A	-.043	-.089*	.140**	.070	1			
AA	.231**	.310**	-.018	.180**	-.275**	1		
PAS	.250**	.271**	.095*	.040	-.230**	.259**	1	
IGN	-.045	-.066	-.175**	.359**	.468**	-.238**	-.273**	1

Legenda: PC (Paixão Critério); PH (Paixão Harmoniosa); PO (Paixão Obsessiva); PD (Procurar Distração); A (Afastar-se); AA (Abordar Ativamente); PAS (Procurar Apoio Social); IG (Ignorar); * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

DISCUSSÃO

A Paixão, e particularmente a PH, tem sido associada a consequências positivas durante o envolvimento na atividade, tais como emoções positivas, vitalidade, satisfação com a vida, concentração, *flow*, persistência e autoestima (e.g., Mageau & Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2003, 2006). Por outro lado, a RE é essencial para a adaptação do indivíduo ao contexto onde se encontra, permitindo a manutenção do equilíbrio emocional, assim como a aquisição de bons níveis de bem-estar físico e psíquico (Cruvinel & Boruchovitch, 2010; Rodrigues & Gondim, 2014). Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a Paixão pelo curso frequentado e o tipo de estratégias de Regulação Emocional (Procurar distração, Afastar-se, Abordar Ativamente, Procurar apoio social e Ignorar) utilizadas pelos estudantes universitários.

Neste estudo a percentagem de alunos Não-Apaixonados (61.81%) é substancialmente superior à percentagem de estudantes que revelaram paixão pelo curso que frequentavam, o que pode estar associado a consequências negativas na qualidade de vida dos estudantes. Nesta amostra de estudantes universitários a PH obteve resultados superiores à PO, com

37.7% dos estudantes a pertencer ao primeiro grupo. A literatura tem evidenciado que, se por um lado o envolvimento em atividades apaixonantes, sobretudo com PH, apresenta consequências positivas, por outro, o envolvimento em atividades sem paixão tem consequências negativas a diversos níveis, tais como menores níveis de bem-estar e decréscimo na vitalidade (Philippe et al., 2009). No presente estudo, a PC e a PH mostram-se fortemente correlacionadas, à semelhança do observado em estudos prévios, uma vez que ambas indiciam a valorização da atividade em si e o tempo despendido na mesma, neste caso o trabalho académico (Philippe et al., 2009; Vallerand et al., 2003, 2006). Dada a percentagem de estudantes em cada grupo de paixão, optou-se por analisar as diferenças entre estudantes Apaixonados e Não-Apaixonados pelo seu curso.

Os grupos com e sem Paixão apresentaram uma relação claramente diferenciada com os as estratégias de RE, avaliadas pelo BERQ. Enquanto a Paixão se correlaciona positivamente com as estratégias mais adaptativas (Procurar Distração, Abordar Ativamente e Procurar Apoio Social), e negativamente com as estratégias menos adaptativas (Afastar-se e Ignorar), a ausência de paixão correlaciona-se de forma inversa com as estratégias de RE. Este resultado parece estar em consonância com achados da investigação realizada por St-Louis e colaboradores (2020), onde foi pela primeira vez demonstrado que o tipo de paixão está relacionado de modo diferente com as estratégias de regulação emocional. Na investigação de St-Louis e colaboradores (2020) a PH esteve positivamente associada a estratégias mais proactivas e a PO positivamente associada a estratégias muito menos reativas, no presente estudo, a presença de paixão parece estar associada a estratégias mais positivas e proactivas, tais como, Abordar Ativamente, Procurar Apoio Social e Procurar Distração, e a ausência de paixão, parece estar associada a estratégias de RE mais negativas e menos proactivas, como Afastar-se e Ignorar.

Ao nível do rendimento académico, também foi possível evidenciar diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, com os estudantes Apaixonados a apresentarem médias atuais de curso significativamente superiores, em relação aos estudantes Não-Apaixonados. Contudo, se olharmos para a média de acesso ao ensino superior, não verificamos a existência de diferenças significativas. As diferenças ao nível do atual rendimento académico são coincidentes com a investigação, onde se têm evidenciado a tendência dos indivíduos apaixonados por uma tarefa a se envolverem intensamente na atividade, trabalharem arduamente para melhorar e eventualmente, com o tempo, obterem elevados níveis de rendimento (Mageau et al., 2009; Mageau & Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2020).

Os resultados indicam que a Paixão influencia o tipo de estratégias de RE utilizadas pelos estudantes universitários, com a Paixão a mediar uma utilização de estratégias de RE mais positivas e adaptativas. Nas investigações que analisam a relação entre Paixão e Bem-

estar, concluiu-se que a ausência de paixão não contribui para o bem-estar (Philippe et al., 2009), neste caso, os dados apontam que a ausência de paixão contribui para a utilização de estratégias menos adaptativas de RE.

Os resultados da presente investigação reforçam a importância de ter em consideração a paixão pelo curso nos estudantes universitários, ao desenvolver planos de intervenção psicológica junto dos mesmos. A investigação tem demonstrado que a paixão tem implicações na vida dos estudantes a diferentes níveis, influenciando o bem-estar psicológico, a saúde física, performance, criatividade e as relações interpessoais (Vallerand et al., 2020). Neste estudo, comprovamos a implicação em dois domínios concretos, a Regulação Emocional e o rendimento académico. Deste modo, e com o objetivo de apoiar os estudantes universitários, é de grande relevância desenvolver intervenções que analisem o desenvolvimento da paixão, assim como o envolvimento em atividades apaixonantes.

Finalmente, parece-nos importante referir algumas limitações do estudo. Assim, os resultados deste estudo poderão estar influenciados pela baixa dimensão e consequentemente representatividade da amostra considerada, pelo que se recomenda o seu alargamento a amostras mais robustas. Estudos futuros poderão aprofundar a relação entre Paixão e Regulação Emocional, tendo em consideração as áreas científicas do curso do ensino superior, com o objetivo de compreender se existem diferenças significativas entre estudantes de diferentes áreas. Seria também útil utilizar um design longitudinal que permitisse compreender melhor a dinâmica da Paixão ao longo do percurso académico dos estudantes. Por outro lado, seria igualmente importante avaliar a relação destes constructos com outros constructos da Psicologia Positiva, como o Bem-Estar, a Felicidade, o Otimismo, o *Flow* e a Esperança. Também se recomenda o estudo destes constructos junto de outras populações e em diferentes contextos, de modo a alargar os estudos sobre Paixão e Regulação Emocional na população portuguesa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bouizegarene, N., Bourdeau, S., Leduc, C., Gousse-Lessard, A. S., Houlfort, N., & Vallerand, R. J. (2018). We are our passions: The role of identity processes in harmonious and obsessive passion and links to optimal functioning in society. *Self and Identity*, 17(1), 56–74. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1321038>
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 501–518. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9276-4>
- Cotrufo, T., & Bares, J. M. U. (2018). *O cérebro e as emoções. Sentir, pensar, decidir*. Cofina Media SA.
- Cruvinel, M., & Boruchovitch, E. (2010). Regulação emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. *Psicologia em Estudo*, 15(3), 537–545. <https://doi.org/10.1590/s1413-73722010000300011>
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631–655. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0>
- Davis, A. K. (2017). The Dualistic Model of Passion applied to recreational marijuana consumption. *Addiction Research and Theory*, 25(3), 188–194. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1242722>
- De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325–331. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.043>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2008). *Emoções: passado, presente e futuro*. XXII(2), 11–31.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Gondim, S. M. G., Pereira, C. R., Hirschle, A. L. T., Palmaa, E. M. S., Alberton, G. D., Paranhos, J., Santana, V., & Ribeiro, W. R. B. (2015). Evidências de Validação de uma Medida de Características Pessoais de Regulação das Emoções. *Psychology/Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 659–667. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528403>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review*

- of *General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotional Regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Em D. K. Snyder, J. . A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotions regulation in couples and families: Path- ways to dysfunction and health*. Washington, D. C: American Psychological Association. <https://doi.org/10.2307/2076895>
- Hülshager, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 361–389. <https://doi.org/10.1037/a0022876>
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Levenson, R. . W. (1994). Human emotion: A functional view. Em P. Ekman & R. . J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123–126). New York : Oxford University Press.
- Lopes, M., & Vallerand, R. J. (2020). The role of passion, need satisfaction, and conflict in athletes' perceptions of burnout. *Psychology of Sport & Exercise journal*, 48.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312–321. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9071-z>
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification With the Activity. *Journal of Personality*, 77, 3. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x>
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(1), 100–118. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02095.x>
- Maroco, J. (2011). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Report Number.
- Pereira, A., & Patrício, T. (2016). *Guia Prático de Utilização do SPSS- Análise de Dados*

para Ciências Sociais e Psicologia (8ªEd). Edições Sílabo.

- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an Activity and Quality of Interpersonal Relationships: The Mediating Role of Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(6), 917–932. <https://doi.org/10.1037/a0018017>
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. L. (2009). Passion Does Make a Difference in People's Lives: A Look at Well-Being in Passionate and Non-Passionate Individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(1), 3–22. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2008.01003.x>
- Ratelle, C. F., Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Rousseau, F. L., & Provencher, P. (2004). When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of Gambling Studies*, *20*(2), 105–119. <https://doi.org/10.1023/B:JOGS.0000022304.96042.e6>
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance, Medicine & Science*, *10*(December), 14–20.
- Rodrigues, A. P. G., & Gondim, S. G. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, *15*(2), 38–65. <https://doi.org/10.1590/s1678-69712014000200003>
- St-Louis, A. C., Rapaport, M., Chénard Poirier, L., Vallerand, R. J., & Dandeneau, S. (2020). On Emotion Regulation Strategies and Well-Being: The Role of Passion. *Journal of Happiness Studies*, 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00296-8>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. Em *Educational Psychology Review* (Vol. 3, Número 4). <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, *3*(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Vallerand, R. J. (2010). Chapter Three: On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in Experimental Social Psychology*, *42*, 97–193. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, *49*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J., Chichekian, T., & Paquette, V. (2020). Passion in Education- Theory, Research and Applications. *Promoting Motivation and Learning in Contexts*, March, 115–142.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Léonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>

- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Philippe, F. L., Lavigne, G. L., Carbonneau, N., Bonneville, A., Lagacé-Labonté, C., & Maliha, G. (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sports Sciences*, *26*(12), 1279–1293.
<https://doi.org/10.1080/02640410802123185>
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *28*(4), 454–478.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.454>
- Young, B. W., de Jong, G. C., & Medic, N. (2015). Examining relationships between passion types, conflict and negative outcomes in masters athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(2), 132–149.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932822>