

# **Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior**

Versão Final Após Defesa

**Ana Catarina Lourenço Lopes**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Doutora Marta Sofia Lopes Pereira Alves

**Novembro de 2022**

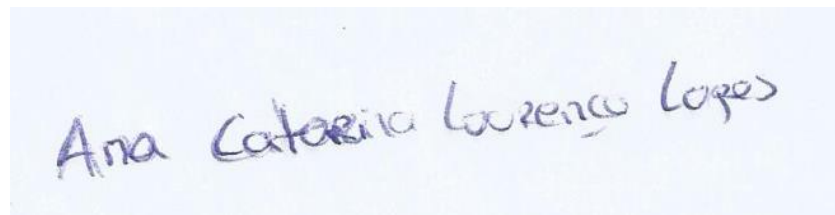


### **Declaração de Integridade**

Eu, Ana Catarina Lourenço Lopes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10644 de 2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assim assumo na íntegra as responsabilidades de autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 28/11/2022



Ana Catarina Lourenço Lopes



## **Dedicatória**

Como referido por Benjamin Franklin (1907, citado por Hay et al., 2022), “as únicas coisas na vida que são certas são os impostos e a morte, e ambos estão além do nosso controlo” (p. 259). O percurso dos últimos cinco anos tem sido marcado por períodos de incerteza e dúvida, pela dificuldade em manter os níveis de otimismo elevados e, ainda, por acontecimentos que fugiram ao meu controlo e que, posteriormente, se revelaram em momentos mais ou menos prazerosos.

Como todos os caminhos que traçamos e por onde andamos apresentam duras pedras e grandes obstáculos, o meu não foi exceção. É por isso que dedico este trabalho à Catarina de dezoito anos que, assustada, se afastou mais de 300km de casa, do seu porto seguro e se aventurou para conquistar um sonho. Esse sonho, apesar de meu e dela, foi-se tornando de muita gente que, pelo caminho, comigo atravessou dolorosas pedras. O suporte que me foi fornecido endureceu a minha resiliência e tornou-se na minha estrela guia em dias de neblina.

Assim, a todos os que me acompanharam e/ou ainda acompanham, dedico, também, este trabalho, esta materialização de uma nova etapa. A ti, Catarina do passado, te louvo por, apesar de todas as dificuldades, não teres desistido; cada lágrima de exaustão e tristeza valeu a pena.

Apresento uma dedicatória especial ao homem da minha vida, o meu Pai, um Homem de uma generosidade e bondade que teme deixar transparecer, uma pessoa íntegra e extramente trabalhadora. Ele é um grande exemplo de um grande Homem, como um sonho nosso; um sonho para o qual, de diferentes formas, lutamos. Querido Pai, finalmente chegou o dia de dizermos que conseguimos!



## **Agradecimentos**

Agradeço à minha orientadora, Professora Marta Alves, por toda a ajuda e disponibilidade, por prezar a minha educação e formação, acima de tudo.

Deixo um agradecimento, também, aos meus amigos e professores, Isabella, Gabriel, Andreia, Sara e Daniel, à Professora Carla Nascimento, por todo o apoio e incentivo que me motivavam a persistir neste sonho, que muitas vezes me pareceu inatingível.

Agradeço, ainda, à minha família e à minha mãe de coração, D. Teresinha, que me ensinam todos os dias a importância da autocompaixão, da compreensão do outro e do trabalho para a conquista dos nossos objetivos. Incentivam-me a ser cada vez mais ambiciosa e demonstram, apesar das minhas humanas falhas, o quão orgulhosos e otimistas estão sobre o que tenho para dar a este mundo.

Quero guardar uma palavra de apreço a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que tudo isto seja possível e que fizeram parte da minha vida nos últimos cinco anos, nos quais procurei inspiração, enquanto pessoa e profissional. Esta vitória é tanto minha como de todos vós.

As palavras de agradecimento nunca serão suficientemente boas para demonstrar a importância que cada uma teve e/ou tem na minha vida, mas, por ora, terá que ser suficiente!



## **Resumo**

Os estudos sobre o impacto da COVID-19 nos estudantes do ensino superior têm vindo a ganhar importância na literatura. O presente estudo tem como principal objetivo compreender o possível efeito preditor do otimismo sobre a intolerância à incerteza (prospetiva e inibitória) no decorrer da pandemia COVID-19 em estudantes do ensino superior. Para a sua realização, recorreu-se a uma amostra de 311 estudantes do ensino superior pertencentes a instituições públicas e privadas em Portugal. A recolha de dados foi feita através do método de inquérito por questionário, tendo sido analisados posteriormente, a nível individual, através do cálculo de modelos de regressão hierárquica múltipla. Por um lado, os resultados apontam o otimismo disposicional como preditor da intolerância à incerteza inibitória e prospetiva. O trabalho permitiu dar um contributo para o estudo do impacto da pandemia nos estudantes do ensino superior.

## **Palavras-chave**

Intolerância à incerteza inibitória; Intolerância à incerteza prospetiva; Otimismo; COVID-19; Estudantes universitários



## **Abstract**

Studies on the impact of COVID-19 on higher education students have gained importance in the literature. The main objective of the present study is to understand the possible predictive effect of optimism on uncertainty intolerance (prospective and inhibitory) during the COVID-19 pandemic in higher education students. For its realization, a sample of 311 higher education students belonging to public and private institutions in Portugal was used. Data collection was carried out using the questionnaire survey method, having been analyzed later, at an individual level, through the calculation of multiple hierarchical regression models. On the one hand, the results point to dispositional optimism as a predictor of intolerance to inhibitory and prospective uncertainty. The work made it possible to contribute to the study of the impact of the pandemic on higher education students.

## **Keywords**

Intolerance to inhibitory uncertainty; Intolerance to prospective uncertainty; Optimism; COVID-19; University students



# Índice

Introdução .....	1
Capítulo I- Enquadramento Teórico.....	2
1. O conceito de otimismo disposicional.....	2
1.1. Otimismo em estudantes do ensino superior .....	3
1.2. Otimismo em estudantes durante a pandemia COVID-19.....	4
2. O conceito de intolerância à incerteza .....	5
2.1. Intolerância à incerteza em estudantes do ensino superior.....	7
2.2. Intolerância à incerteza durante a pandemia COVID-19 .....	8
3. Otimismo e intolerância à incerteza .....	9
Capítulo II: Metodologia.....	13
4. Método .....	13
4.1. Natureza do estudo, objetivos e hipóteses .....	13
4.2. Participantes .....	13
4.3. Medidas de avaliação .....	15
4.3.1. Questionário Sociodemográfico e de Saúde.....	15
4.3.2. <i>Life Orientation Test - Revised</i> (LOT-R).....	15
4.3.3. Escala de Intolerância à Incerteza (IUS-12) .....	15
4.4. Procedimentos .....	16
Capítulo III– Resultados .....	18
5. Análise descritiva da Escala <i>Life Orientation Test – Revised</i> (LOT-R) .....	18
5.1. Análise descritiva da Escala de Intolerância à Incerteza - IUS-12.....	19
5.2. Correlações entre as variáveis.....	20
5.2.1. Relação entre o otimismo disposicional e a intolerância à incerteza prospetiva....	21
5.2.2. Relação entre o otimismo disposicional e a intolerância à incerteza inibitória	22
Capítulo IV: Discussão dos Resultados .....	24
Capítulo V: Considerações Finais .....	26
Referências bibliográficas .....	28
Anexos.....	39



## **Lista de Anexos**

Anexo 1 – Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica dos Participantes (N=311)

Tabela 2 - Caracterização De Variáveis Clínicas Dos Participantes (N= 311)

Tabela 3 - Estatísticas descritivas da subescala dos itens de LOT-R (Otimismo Disposicional) (N=311)

Tabela 4 - Estatísticas descritivas das subescalas dos itens de IUS-12 (N=311)

Tabela 5 - Matriz de correlações de Pearson entre as variáveis do estudo e a idade (covariável)

Tabela 6- Otimismo disposicional como preditor da intolerância à incerteza prospectiva (idade como covariável)

Tabela 7 - Otimismo disposicional como preditor da intolerância à incerteza inibitória (idade como covariável)



## Lista de Acrónimos

COVID-19	<i>Coronavirus Disease 2019</i>
IUS-12	Escala de Intolerância à incerteza – 12
IU	Intolerância à incerteza
LOT-R	Escala <i>Life Orientation Test Revised</i>
OMS	Organização Mundial de Saúde
SARS-COV-2	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i> – Coronavírus - 2



## **Introdução**

O fim do ano 2019 foi marcado por mudanças drásticas a nível mundial, devido ao vírus SARS-CoV-2, oriundo da China (Zwielewski et al., 2020). De acordo com os mesmos autores, e assim como observado anteriormente, as pandemias demonstram ter um impacto, não apenas na saúde física das pessoas, mas também, e a longo prazo, na sua saúde mental. Uma das populações alvo que evidenciaram graves consequências a nível mental, no decorrer da presente pandemia, foi a população académica, com elevados níveis de incidência da patologia depressiva (Görck et al., 2020). Do mesmo modo, os profissionais destas instituições viram-se envoltos num processo de mudança da gestão pessoal e profissional das suas vidas decorrente da súbita preparação para o ensino em novas condições e com novas exigências (Peres, 2020). Posto isto, é consensual que as mudanças que a atual pandemia exigiu resultaram em sentimentos de incerteza e desesperança sobre o futuro (Val et al., 2021).

Neste sentido, o presente estudo foi desenvolvido tendo por objetivo a análise da relação entre o otimismo disposicional e a intolerância à incerteza (inibitória e prospetiva) em estudantes do ensino superior. O presente trabalho encontra-se organizado em três partes. Na primeira parte, é apresentado o enquadramento teórico do tema em estudo, em que se procurou fundamentar as variáveis otimismo e intolerância à incerteza, assim como a relação entre ambas as variáveis na população geral e em estudantes do ensino superior. Com isto, pretende-se compreender a pertinência do tema na população de estudantes do ensino superior, tentando perceber de que forma a intolerância à incerteza inibitória e prospetiva se relacionam com o otimismo disposicional no decorrer da pandemia COVID-19. A segunda parte da dissertação apresenta o estudo empírico, sendo descritos os principais objetivos, a metodologia (descrição dos participantes e instrumentos), seguindo-se a exposição dos resultados e a sua respetiva discussão. Na última parte, apresenta-se a conclusão do estudo e as questões pertinentes para uma futura reflexão.

## Capítulo I- Enquadramento Teórico

### 1. O conceito de otimismo disposicional

Define-se otimismo como a capacidade para dar significações internas positivas às situações, encontrando-se relacionado com uma visão geral positiva, mesmo frente à adversidade. Traduz-se, portanto, em melhores expectativas de sucesso, sendo considerado como uma característica relativamente estável (Bastianello & Hutz, 2015; Carver et al., 2010) e relacionando-se com fatores motivacionais e de empenho (Duy & Yildiz, 2019). Tendo sido estudado ao longo de várias décadas, fica ainda por compreender a questão da existência de um *continuum*, ou não, entre otimismo e pessimismo (Antunes, 2017; Bastianello & Hutz, 2015). Sobre este *continuum*, Carver e colaboradores (2010) afirmam que as pessoas podem variar nos seus níveis de otimismo e pessimismo no decorrer do seu dia-a-dia e da sua vida. Desta forma, é possível ser bastante otimista para com um domínio da vida, como por exemplo a carreira e, ao mesmo tempo, pessimista em relação à sua vida familiar (Burke et al., 2000). As diferenças quanto aos níveis de otimismo e pessimismo vão interferir na visão e no comportamento do indivíduo (Carver et al., 2010). Perante isto, o otimismo disposicional revela-se benéfico, na medida em que permite uma maior capacidade de reinterpretar situações e comportamentos, à partida, considerados negativos (Librán, 2002). De uma visão positiva perante a vida depende, também, a satisfação pessoal, o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida de cada indivíduo (Pérez, 2009). A presença de traços de otimismo promove a autoestima e satisfação com a vida (Duy & Yildiz, 2019).

Pessoas otimistas tendem a antever uma solução para a maioria dos seus problemas, envolvendo-se, por conseguinte, em relacionamentos saudáveis e dinâmicos (Bastianello & Hutz, 2015). Para além disso, é referido que estas características são influenciadas pela hereditariedade, mas os traços otimistas podem, no entanto, sofrer uma grande influência do ambiente e condições económicas (Antunes, 2017). Por outro lado, pessoas com baixos níveis de otimismo tendem a manifestar maior desistência e/ou colocação de menos empenho num objetivo mais complexo ou sobre o qual haja uma autoperceção de incapacidade (Carver et al., 2010). O mesmo autor identifica nestes indivíduos elevados níveis de stresse, quando confrontados com situações não familiares e imprevisíveis. A persistência de uma perceção pessimista da vida e do futuro pode, ainda, estar associada ao consumo de substâncias, comportamentos de fuga e negação, entre outros (Librán, 2002). Além disso, o otimismo pode constituir-se como fator protetor do desenvolvimento de patologias como a depressão, sendo fulcral para a adoção de

comportamentos benéficos para a saúde e para uma atitude proativa na identificação e minimização de possíveis ameaças (Carver et al., 2010).

### **1.1. Otimismo em estudantes do ensino superior**

O processo de adaptação dos estudantes, quer ingressem pela primeira vez na universidade, quer se encontrem noutras fases e anos do percurso académico, não se apresenta como fácil, requerendo a adaptação a novos papéis, horários e responsabilidades (Monteiro et al., 2008; Pérez, 2009). Dadas as dificuldades de adaptação sentidas pelos jovens, é usual que exista uma elevada taxa de desistência, sendo que fatores financeiros e problemas familiares são, também, ponderados no momento de tomar esta decisão (Pérez, 2009).

O otimismo disposicional parece estar presente de forma significativa em estudantes mais velhos (Gómez-Molinero et al., 2018), manifestando-se, como já descrito, pela visão positiva perante situações adversas e inesperadas, ou seja, uma expectativa positiva perante o futuro, constituindo-se como relativamente estável e tendo influência sobre os níveis de bem-estar mental e físico (Pérez, 2009). Por conseguinte, o mesmo autor refere que o otimismo e as capacidades sociais dos estudantes permitem uma melhor integração no ambiente universitário. Da mesma forma, também em estudantes do ensino superior, a presença de elevados níveis de otimismo está associada a uma predisposição para a adoção de comportamentos protetores (Vickers & Vogeltanz, 2000). O otimismo apresenta, ainda, uma influência na predição dos níveis de stresse, (Saleh et al., 2017). Segundo os mesmos autores, observaram-se menores níveis de *distress*, insónia e ansiedade em estudantes com uma visão futura mais positiva. De entre os fatores responsáveis pelo desenvolvimento e manutenção do otimismo em estudantes, é destacado o suporte social percebido, sendo esse efeito mais significativo entre os mais jovens, sobretudo em estudantes do meio rural que prosseguiam a área de humanidades (Cruz et al., 2016; Saleh et al., 2017).

Hirsch e colaboradores (2007) apontam o otimismo como um possível fator protetor da ideação suicida em estudantes, sendo que uma visão positiva do futuro tende a proteger a pessoa de sentimentos depressivos, entre outros. Estudantes otimistas revelaram-se, também, mais resilientes em momentos mais complexos da vida académica, entre eles, o insucesso escolar que pode, por sua vez, levar ao abandono académico (Gómez-Molinero et al., 2018).

## **1.2. Otimismo em estudantes durante a pandemia COVID-19**

A informação difundida pela comunicação social em 2019 era predominantemente dirigida ao vírus SARS-Cov-2 e, perante esta, estudantes otimistas apresentavam valores mais significativos de cansaço face às mesmas mensagens relativas à doença, bem como aos comportamentos a adotar para proteção da saúde pública (Cleofas & Oducado, 2021). No entanto, os mesmos autores apontam que, na sua generalidade, os estudantes demonstram uma tendência para uma visão otimista da vida e da situação pandémica. Ainda segundo Cleofas e Oducado (2021) e, em consonância com o descrito por Blanuša e colaboradores (2020), é clarificada a importância de ter em conta as dificuldades da população na compreensão da informação, rejeitando a difusão de notícias sensacionalistas, com o intuito de fomentar o terror, e instigando à dinamização de conversas de cariz público e privado, sugerindo que, desta forma, tanto os níveis de otimismo como de motivação para a ação se manterão elevados.

De acordo com a análise de Fernández e Meirinhos (2021), estes identificaram a tendência, durante o confinamento, para a realização de menos atividade física, passando os adolescentes a despender mais ou o mesmo tempo em tarefas de cariz intelectual, tais como a leitura ou a realização de trabalhos académicos. Esta situação pode atribuir-se a vários fatores, nomeadamente, ao maior número de exigências académicas, às restrições governamentais a nível local, continental e mundial de limitação do tempo no exterior e à insegurança sentida na permanência e utilização de espaços públicos. Para além disto, os mesmos autores evidenciam que a manutenção de uma rotina estável, compreendendo os vários aspetos da vida (académica, pessoal, entre outros), se afirmou como um fator positivo e promotor do otimismo, devido à perceção de normalidade, entre outros fatores. Genç e Arslan (2021) indicam que o otimismo consegue proporcionar uma visão mais ampla de estratégias de *coping* adaptativas a situações de stresse, encontrando-se, também, relacionado com uma melhor autoestima, afetividade e bem-estar subjetivo. Relativamente à população de estudantes do ensino superior, diversas investigações foram levadas a cabo de modo a perceber o impacto da COVID-19 na qualidade de vida, incluindo o otimismo. Por exemplo, verificou-se que, no decorrer dos primeiros anos da pandemia de COVID-19, os estudantes universitários apresentaram uma tendência crescente dos níveis de ansiedade, stresse e depressão (Browning et al., 2021). De acordo com Molock e Parchem (2021), a condição financeira em que os jovens se encontravam constituiu-se como um importante fator moderador do impacto sentido nesta população, dado que os estudantes de classes sociais mais desfavorecidas apresentaram consequências negativas mais evidentes.

De acordo com Genç e Arslan (2021), elevados níveis de stresse encontram-se diretamente relacionados com baixo otimismo e esperança, resultando em consequências negativas, nomeadamente ao nível da resolução de problemas e execução de tarefas. Segundo os mesmos autores, o otimismo e a esperança apresentaram-se como fatores de *coping* essenciais durante a pandemia, especialmente na manutenção de perspetivas de futuro, baixos níveis de stresse, maior satisfação com a vida e bem-estar subjetivo e no desenvolvimento da resiliência dos jovens.

### **2. O conceito de intolerância à incerteza**

O conceito de intolerância à incerteza começou a ser estudado em meados da década de 90, sendo utilizado para descrever pessoas que apresentavam dificuldade em lidar com acontecimentos geradores de incerteza e que, perante esta, tendiam a fugir e/ou a ser incapazes de prosseguir para a ação (Yığman & Fidan, 2021). Surgiu como uma variável essencial associada ao conceito de preocupação, tendo despertado o interesse de vários autores na sua relação com outras patologias, ao ser considerado como um fator de vulnerabilidade cognitiva (Birrell et al., 2011). Segundo os mesmos autores, existe, ainda, a necessidade de um maior aprofundamento no estudo deste conceito, em que é destacada a importância de uma justificação para o facto de “indivíduos que detêm elevados níveis de intolerância à incerteza encararem situações incertas mais ameaçadoras do que as certas” (p.1200).

Buhr e Dugas (2002) definem o conceito como a tendência para antever e esperar resultados negativos em vários aspetos da vida, mesmo quando a probabilidade de essas consequências poderem vir a ocorrer ser reduzida, sendo que esta perceção se encontra presente no quotidiano dos sujeitos, interferindo no seu comportamento várias vezes ao dia. Muitas vezes, embora possa existir a consciência da baixa probabilidade de ocorrência dos eventos, as pessoas relatam não serem capazes de contrariar essa perspetiva (Dugas et al., 1997). Os mesmos autores apontam, ainda, a possibilidade de existência de intolerância à incerteza mesmo quando o sujeito não é confrontado com uma situação ameaçadora. De acordo com a visão de Pepperdine e colaboradores (2018), o conceito de intolerância à incerteza está associado ao sentimento de falta de prazer e alguma repugnância perante a incerteza, independentemente da perceção dos sujeitos sobre o resultado.

O conceito de intolerância à incerteza surgiu, inicialmente, como sinónimo de intolerância à ambiguidade, já que a definição inicial de ambos apontava para um comportamento pautado pela negatividade em vários domínios (Buhr & Dugas, 2006;

Hawes et al., 2021). No entanto, apesar de terem surgido, de certa forma, relacionados, têm sido identificados como conceitos distintos. Assim, a intolerância à ambiguidade encontra-se associada a um desconforto e ansiedade perante a interpretação negativa de uma situação a decorrer no momento presente; por oposição, uma preocupação para com situações futuras é evidente no conceito de intolerância à incerteza (Pepperdine et al., 2018). A intolerância à incerteza, não sendo vista como um construto adaptativo, encontra-se associada à ideia de que o não ter certeza em relação a uma determinada situação despoleta bastante stresse e reações negativas (Buhr & Dugas, 2002; Buhr & Dugas, 2006), sendo reconhecida pela integração de quatro fatores chave, designadamente, a necessidade de previsibilidade, a propensão para o indivíduo ficar paralisado perante a incerteza, para responder a esta com *distress* e a inflexibilidade para alterar algumas convicções (Berenbaum et al., 2008; Yiğman & Fidan, 2021). Desta forma, pode ser vista como um fator de risco para a saúde mental (Hawes et al., 2021).

De forma similar, tanto a intolerância à ambiguidade como a intolerância à incerteza demonstram ter uma associação com um terceiro conceito, o conceito de preocupação (Buhr & Dugas, 2006; Chen et al., 2018). Alguns estudos apontam para a existência de um elevado nível de intolerância à incerteza, concomitantemente à tendência para a experiência de ansiedade e preocupação diante de uma situação ou acontecimento percebido como ameaçador (Buhr & Dugas, 2006; Chen, et al., 2018). A convivência com a intolerância à incerteza desperta no sujeito elevados níveis de ansiedade, que interferem no desenvolvimento das suas tarefas diárias (Tang, 2019). Estes mantêm-se relativamente estáveis ao longo do tempo, deixando o sujeito num constante estado de alerta (Chen et al., 2018).

Os traços de personalidade de um indivíduo encontram-se relacionados com fatores de hereditariedade, bem como com o meio onde se encontra inserido (Caspi et al., 2005). Por exemplo, num estudo realizado com crianças entre os 12 e os 15 anos de idade, concluiu-se que o temperamento se relacionava com a capacidade dos participantes para lidar com situações de incerteza, nomeadamente, baixos níveis de emocionalidade positiva (neuroticíssimo), extroversão e assertividade, que podem manifestar-se desde muito cedo e perpetuar-se ao longo da vida do sujeito, como indicadores de risco à intolerância à incerteza (Hawes et al., 2021). Para além destes, são mencionados, também, como fatores preditores de maior intolerância à incerteza, uma menor abertura à experiência e a incapacidade de ver as suas ideias e opiniões questionadas e/ou alteradas (Berenbaum et al., 2008). Verifica-se, além disso, que sujeitos com predisposição para exagerar na avaliação de estímulos e emoções (reatividade emocional) tendem a ter uma visão negativa de si mesmos, uma maior preponderância para a incerteza e uma maior preocupação

generalizada e incapacidade de resposta comportamental, o que gera maior probabilidade de autocrítica, sendo estas manifestações consistentes com um quadro de perturbação de ansiedade (Lee & Woodruff-Borden, 2018).

Foi identificada por Bongelli e colaboradores (2021) a existência de duas subcategorias de intolerância à incerteza. Uma primeira é a inibitória, marcada pelo evitamento de acontecimentos e situações geradores de incerteza, que demonstra estar negativamente relacionada com o fator conscienciosidade e com a capacidade de abertura a novas situações e conhecimentos. E uma segunda, a intolerância à incerteza prospetiva, identificada pelos mesmos autores como estando associada à procura e execução de ações para a aquisição de uma maior previsibilidade e certeza; com uma orientação para a solução da situação geradora de incerteza, bem como para a compreensão e alteração positiva dos sentimentos despoletados face a esta. Por outro lado, os mesmos referem que a intolerância à incerteza prospetiva se demonstra negativamente associada à conscienciosidade. De acordo com os dados do estudo anterior, verificou-se que ambas as subcategorias, intolerância à incerteza inibitória e prospetiva, se encontravam relacionadas de forma positiva com o traço de personalidade neuroticíssimo.

### **2.1. Intolerância à incerteza em estudantes do ensino superior**

A intolerância à incerteza é prejudicial para a saúde mental e física dos estudantes, podendo apresentar um grande impacto no seu desempenho académico (Lally & Cantillon, 2014). Como exemplo, a intolerância à incerteza inibitória surge associada a patologias como o transtorno de ansiedade e a depressão, em estudantes, estando relacionada com a incapacidade para executar tarefas académicas (como uma procrastinação); por sua vez, a incerteza prospetiva é comum em indivíduos com perturbação obsessiva-compulsiva, dado que se relaciona com uma incessante procura de informação que auxilie na busca de previsibilidade de acontecimentos futuros (Fourtounas & Thomas, 2016).

Estudantes sem objetivos académicos claros e bem definidos apresentam uma perceção de incapacidade para a realização das tarefas académicas requeridas, bem como de outras metas básicas devido à perceção de falta de controlo sobre a situação, exibindo baixa autoconfiança e autoeficácia (Uzun & Karataş, 2020). É, ainda, identificado um padrão de *coping* pouco adaptativo para a redução imediata dos sentimentos de incerteza (Jordan, 2015). Uma das consequências mais evidentes da intolerância à incerteza encontra-se ligada à dificuldade dos indivíduos na tomada de decisão (Yildiz & Eldeleklioglu, 2021). De forma a contrariar estas evidências, os mesmos autores demonstraram que a população académica beneficiaria de incentivos para uma atitude

proativa voltada para a ação, sendo que, perante esta atitude, se verificaram no estudo níveis mais elevados de felicidade, flexibilidade cognitiva e tolerância à incerteza. No caso de estudantes de medicina, a quem são exigidas tomadas de decisão com clara influência na vida de terceiros, verifica-se que apenas o reconhecer desta necessidade se constituiu como um fator de elevado stresse e mal-estar (Lally & Cantillon, 2014). Ademais, é referido pelos mesmos autores que a procura de um maior conhecimento sobre a situação não se refletirá, nesta população, em maior certeza, ao contrário do que inicialmente poderia ser esperado.

Segundo Jordan (2015), o modo como cada estudante enfrenta e lida com a intolerância à incerteza pode ser categorizado. As categorias definidas são 1) “pausa para reflexão”, em que se identifica uma tendência para a recolha de informação que auxilie na resolução do problema, apresentando uma visão da incerteza, até certo ponto, vantajosa para o seu desenvolvimento enquanto pessoas e estudantes; 2) “procurar uma explicação plausível”, recorrendo a opiniões de familiares, dos seus pares, entre outros, para a resolução imediata da situação; 3) “pedir ajuda”, procurando o suporte de familiares e amigos, recusando, no entanto, a procura de auxílio em outro tipo de fontes, como, por exemplo, a escola; 4) “tomar uma ação”, associada ao processo de envolvimento em várias ações para a diminuição do sentimento de incerteza, até encontrar a mais eficaz perante a singularidade da situação e 5) “recusar ajuda”, caracterizada pela necessidade de encontrar um culpado externo, remetendo para estratégias de *coping* como o evitamento.

Nekić e Mamić (2019) identificam a existência de uma maior propensão, por parte de estudantes do sexo feminino, para a intolerância à incerteza associada a uma maior probabilidade de comorbilidades com patologias, tais como a depressão e a ansiedade, fruto também da sua incapacidade para uma visão otimista. Para além disso, identificam-se, ainda, em estudantes em fases mais avançadas do ensino, níveis mais elevados de stresse e incerteza advindos das exigências da aplicação prática dos seus conhecimentos (Lally & Cantillon, 2014).

## **2.2. Intolerância à incerteza durante a pandemia COVID-19**

Particularmente durante a primeira vaga de casos COVID-19, foram identificadas diversas repercussões nocivas para a saúde psicológica da população (Ferreira et al., 2020). Tal situação provocou, por exemplo, o pânico, que despertou elevados níveis de incerteza e medo (Ho et al., 2020). Segundo o mesmo autor, as atitudes e comportamentos dos indivíduos durante a atual pandemia levantam dúvidas, de modo geral, sobre os níveis prévios de resiliência e saúde mental da população, sendo visível o agravamento da

sintomatologia de patologias anteriormente diagnosticadas. A situação pandémica deixou, portanto, as pessoas mais sensíveis e vulneráveis em consequência da diminuição dos contactos físicos que representavam o seu suporte.

Kardas (2021) chegou à conclusão, através do seu estudo que tinha como propósito comparar uma amostra em diferentes momentos da pandemia, que os níveis das variáveis medo face ao COVID-19, intolerância à incerteza, depressão, ansiedade e stresse foram mais elevados nos participantes do sexo feminino, o que lhes confere um maior grau de suscetibilidade. Outra observação relevante retirada do estudo citado anteriormente remete para a diminuição, ao longo do tempo, do medo que o vírus COVID-19 provoca nos sujeitos. Contrariamente, os níveis de ansiedade e stresse apresentavam uma tendência crescente ao longo do tempo. A intolerância à incerteza e a depressão revelaram um padrão relativamente estável, ainda assim. Elsharkawy e Abdelaziz (2020) constataram que estudantes do sexo masculino que frequentavam a área de humanidades e cujos familiares haviam sido infetados mostravam-se como mais intolerantes à incerteza. De forma geral, os estudantes de ambos os sexos demonstraram mais incerteza nos primeiros anos do curso, bem como em idades mais jovens (Ferreira et al., 2020). Por outro lado, os estudantes mais velhos procuraram consciencializar os seus familiares e amigos para a importância das medidas de proteção (Elsharkawy & Abdelaziz, 2020). Os estudantes com desempenho académico mais baixo revelaram maior intolerância à incerteza, sendo mais comum identificar entre estes elevados níveis de depressão, ansiedade e stresse (Şentürk & Bakır, 2021).

O stresse, que interfere no comportamento, pensamento e humor dos indivíduos e que está associado ao conceito de incerteza, como já mencionado no presente trabalho, quando vivenciado de forma moderada pode não constituir um fator de risco para os estudantes, mas sim como um fator promotor da adaptação, incitando à ação face às situações que o despoletam (Bakioğlu et al., 2020). Por fim, Şentürk e Bakır (2021) afirmam que, devido a questões financeiras, culturais, académicas, de disponibilidade de informação sobre a propagação da doença, bem como de disponibilidade de meios de combate à mesma, os estudantes que vivem em vilas e cidades apresentavam-se como mais intolerantes à incerteza, em comparação com os que habitam em pequenas aldeias.

### **3. Otimismo e intolerância à incerteza**

O sentimento de falta de controlo é uma característica bastante comum no dia a dia dos indivíduos, sendo que, uma das particularidades deste sentimento se encontra relacionada com a forma de ação que cada um terá perante os mesmos (Hay et al., 2022).

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

Quanto à associação entre as variáveis do presente estudo, no que respeita à população em geral, segundo Fragkaki e colaboradores (2021), as pessoas otimistas sujeitam-se a menos mudanças e alterações comportamentais perante a incerteza vivida, interpretando as situações como apresentando um menor risco. Por outro lado, os autores apontam que sujeitos mais ansiosos e mais pessimistas tendem ao autoisolamento e à adoção exacerbada de atitudes de proteção, sendo-lhes identificado um maior número de perturbações mentais.

Satici e colaboradores (2020), observaram que, no decorrer da pandemia COVID-19, ocorreu um aumento na perceção de sentimentos de incerteza por parte da população, prejudicando o equilíbrio e bem-estar dos indivíduos. Posto isto, segundo os mesmos autores, o pensamento exaustivo sobre todos os cenários negativos que podem advir de uma determinada situação leva a uma incapacidade de atuação e a um crescente nível de pessimismo e humor negativo que podem ser lesivos para a saúde mental da população. No decorrer da pandemia COVID-19, assistiu-se, também, a um aumento da incerteza perante a possibilidade de infeção por parte de familiares, que poderiam apresentar uma manifestação sintomatológica do vírus mais ou menos intensa (Radell & McGuire, 2021). Além disso, nesta época conturbada, segundo a investigação dos autores mencionados anteriormente, mais de um terço da amostra dos indivíduos, expressou não ser capaz de trabalhar a partir de casa.

O estudo de Lanz e colaboradores (2021) aponta para a influência negativa entre a intolerância à incerteza e os níveis de otimismo da população que, em certa parte, pode ser responsável pela manutenção e/ou despoletar de sintomatologia depressiva e stresse. Por sua vez, os mesmos autores evidenciam que esta negatividade se encontra relacionada com uma maior preponderância para a incapacidade em lidar com a falta de controlo decorrente das condições e novas normas impostas à sociedade aquando da emergência da COVID-19, envolvendo tanto a dimensão prospetiva como a dimensão inibitória da intolerância à incerteza. É relatada pelos autores Saricam e colaboradores (2020) a importância do papel de uma outra variável no balanço da perceção de incerteza e otimismo - a resiliência de cada individuo. Esta, quando apresenta valores elevados, resulta em baixos níveis de incerteza e, por conseguinte, elevados níveis de otimismo. Os mesmos evidenciam, em linha com os autores apresentados no presente trabalho, uma visão de influência entre o otimismo e incerteza, na qual a intolerância à incerteza elevada anula e reduz os níveis de otimismo de cada sujeito. Por oposição, existe uma influência no sentido inverso, isto é, o baixo otimismo leva a elevados níveis de intolerância à incerteza na população geral. Tal ocorre porque a falta de otimismo é, na maioria das vezes,

acompanhada por uma preocupação excessiva sobre todas as situações, levando a pensamentos ruminativos negativos (Momeñe et al., 2022).

É, ainda, notado pelos autores Taylor e colaboradores (2021) que pessoas pessimistas revelaram-se, no decorrer da pandemia COVID-19, como mais inseguras, procurando comportamentos que as deixavam mais seguras acerca das suas ações e futuro. Especificando os diferentes subtópicos do conceito, a intolerância à incerteza de forma inibitória, associada a uma visão mais pessimista, parece apresentar uma interferência na forma como cada indivíduo atua na resolução dos problemas e/ou questões despoletadoras do sentimento de incerteza, existindo, como o nome evidencia, uma maior inibição para a ação na presença de uma visão pessimista, devido a uma maior descrença nas suas capacidades de resolução da questão inibitória (Groves et al., 2020). Por outro lado, e segundo a visão do mesmo autor, na presença de intolerância à incerteza prospectiva, mesmo apresentando uma visão negativa do futuro, parece existir uma maior preponderância para a tomada de ação, no sentido de reduzir o sentimento de desconforto.

De acordo com a revisão de literatura realizada, com enfoque na população estudantil, pode observar-se que existe uma associação entre o otimismo e a forma como as pessoas lidam com a intolerância à incerteza, principalmente quando olhamos para as mudanças provocadas pela pandemia COVID-19 no ensino superior (e.g., Nekić & Mamić, 2019). De acordo com o estudo de Howell e Sweeny (2020), a adoção de comportamentos preventivos saudáveis e respostas de *coping* adaptativas são mais evidentes em indivíduos otimistas. Cleofas e Oducado (2021) acrescentam que esta característica atua como um fator protetor mesmo diante de uma situação de grande incerteza provocada pela incapacidade de prever uma ação e/ou resultado, podendo, por outro lado, a intolerância à incerteza constituir-se como um fator de risco para a saúde mental da população estudantil. O momento de ingresso no ensino superior encontra-se marcado por mudanças de grande dimensão, interna e externa aos jovens, durante as quais são definidas e redefinidas metas e objetivos a curto, médio e longo prazo (Doğanülkü, 2022). Desta forma, e de acordo com os mesmos autores, o conceito de otimismo assume particular relevância, neste contexto, na medida em que influenciará a forma como estes jovens se debruçam e se empenham para conquistar os seus objetivos. É, ainda, importante ressaltar que uma grande generalidade dos problemas com que os estudantes se deparam não são passíveis de ser resolvidos no imediato, sendo necessária uma maior capacidade para o convívio de forma otimista com as possíveis incongruências do futuro (Oral & Karakurt, 2022). Os mesmos autores denotam a importância de fatores como o

“comprometimento, controlo e desafio” (p. 4) na gestão dos níveis de otimismo e intolerância à incerteza no decorrer da pandemia COVID-19.

De acordo com o estudo de Eva e colaboradores (2020), na sua generalidade, os mais jovens constituem-se como mais pessimistas, sendo que o fator que mais determina esta tendência é a sua perceção de incerteza relacionada com o seu futuro profissional e académico nas condições de pandemia. Durante os períodos de confinamento, verificou-se uma preponderância para sentimentos depressivos e menor produtividade académica. Os jovens estudantes parecem, também, constituir-se como a população mais intolerante à incerteza, especialmente no decorrer da pandemia COVID-19, sendo esta variável intensificada e influenciada aquando do falecimento de uma figura importante (Oral & Karakurt, 2022). Na perspetiva de Fourtounas e Thomas (2016), os comportamentos pouco adaptativos como a fuga e evitamento resultam numa diminuição momentânea da incerteza, conduzindo, por outro lado, a maiores níveis de procrastinação. Ainda de acordo com os mesmos autores, a falta de uma visão positiva por parte dos estudantes sobre a sua situação escolar apresenta-se como uma característica geradora de ansiedade e de emoções negativas, as quais, mesmo antes da pandemia COVID-19, se apresentavam como mais evidentes em indivíduos com maiores níveis de intolerância à incerteza inibitória. De forma contrária ao descrito anteriormente, e segundo o mesmo estudo, a incerteza prospetiva desperta nos sujeitos a necessidade da sua diminuição, conduzindo-os à recolha de informação, à construção de um plano de *coping*, entre outras estratégias fundamentadas de confrontação com a incerteza, tentando, com isto, criar uma visão mais positiva da situação, combatendo a sua sensação de pessimismo perante o futuro. Segundo Tang (2019), um dos fatores responsáveis pela atenuação da perceção de incerteza é a resiliência, promotora de autocompaixão, sendo que estudantes com maior autocompaixão se encontravam mais motivados para o futuro e com expectativas mais elevadas, sendo também mais complacentes com o *self* e crentes nas suas capacidades para ultrapassar as adversidades. Esta avaliação da resiliência vai ao encontro do que Genç e Arslan (2021) classificam como os efeitos positivos do otimismo no próprio sujeito, concluindo que sujeitos otimistas conseguem atingir melhores níveis de bem-estar geral.

Em suma, tendo em atenção a literatura consultada, a intolerância à incerteza prospetiva encontra-se relacionada negativamente com uma visão futura positiva, sendo que, de modo a confrontar a situação, o indivíduo procura mecanismos de forma a evitar a incerteza (Hromova, 2022). Tanto em jovens estudantes, como em adultos, uma das variáveis associadas aos níveis de intolerância à incerteza parece ser o seu nível de otimismo.

## Capítulo II: Metodologia

### 4. Método

No decorrer da segunda parte do trabalho, apresentar-se-á o estudo empírico, incluindo os seus objetivos, variáveis de estudo, caracterização dos participantes, assim como dos instrumentos utilizados para a recolha dos dados e procedimentos adotados.

#### 4.1. Natureza do estudo, objetivos e hipóteses

A presente investigação está inserida no projeto proposto por uma das equipas de docentes e investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior, com a designação de “Projeto HI-Risk 19+ Valores, atitudes, crenças e comportamentos de risco dos estudantes do ensino superior no contexto da pandemia da COVID-19”.

O intuito deste estudo passa pela análise da relação entre otimismo disposicional e os níveis de intolerância à incerteza (prospetiva e inibitória) dos estudantes do ensino superior no decorrer da pandemia COVID-19. Para tal, recorreu-se a uma metodologia quantitativa, por meio de inquéritos de autorresposta. A revisão de literatura realizada sugere a existência de uma associação negativa entre os níveis de otimismo e os níveis de intolerância à incerteza inibitória e prospetiva dos estudantes (e.g. Fragkaki et al., 2021; Göksu et al., 2020; Lanz et al., 2021; Miranda & Mennin, 2007). Deste modo, propõem-se as seguintes hipóteses de investigação:

*H1:* Existe uma associação negativa entre otimismo disposicional e a intolerância à incerteza inibitória no decorrer da pandemia COVID-19 em estudantes do ensino superior.

*H2:* Existe uma associação negativa entre os níveis de otimismo disposicional e de intolerância à incerteza prospetiva em estudantes do ensino superior durante a pandemia COVID-19.

#### 4.2. Participantes

Os participantes do estudo são estudantes do ensino superior de várias instituições públicas e privadas de Portugal. Assim, tal como verificado na Tabela 1, a amostra do estudo é composta por 311 sujeitos, dos quais 75 pertencem ao sexo masculino (24.1%) e 236 ao sexo feminino (75.9%). A amostra apresenta idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ( $M = 21.02$ ;  $DP = 1.87$ ). Como se pode observar na tabela 1 e tabela 2, os participantes são, na sua maioria, da região Centro do país. O tipo de ensino no momento

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

da recolha da amostra era maioritariamente híbrido/ misto e a maioria relatou nunca ter estado infetada com o vírus SARS-COV-2, nem em isolamento devido ao mesmo e, na sua maioria, não coabitam com indivíduos pertencentes a um grupo de risco.

**Tabela 1-** Caracterização Sociodemográfica dos Participantes (N=311)

<b>Variáveis</b>		<b>N</b>	<b>Percentagem (%)</b>
<b>Idade (anos)</b>	18	34	10.9%
	19	40	12.8%
	20	55	17.7%
	21	50	16.1%
	22	61	19.6%
	23	42	13.5%
	24	18	5.8%
	25	11	3.5%
<b>Sexo</b>	Feminino	236	75.9%
	Masculino	75	24.1%
<b>Nacionalidade</b>	Portuguesa	311	100%
<b>Regime de ensino</b>	Totalmente presencial	59	19.0%
	Híbrido/misto	221	71.1%
	Totalmente online	31	10.0%
<b>Região do estabelecimento de ensino</b>	Centro	203	65.3%
	Norte	71	22.8%
	Lisboa e vale do Tejo	21	6.8%
	Alentejo	4	1.3%
	Sul	6	1.9%
	Arquipélago da Madeira	1	.3%
	Arquipélago Açores	5	1.6%

**Tabela 2-** Caracterização De Variáveis Clínicas Dos Participantes (N= 311)

<b>Variáveis</b>		<b>N</b>	<b>Percentagem (%)</b>
<b>Já esteve em quarentena/isolamento devido à COVID-19</b>	Não	221	71.1%
	Sim	90	28.9%
<b>Pertenço a um grupo de risco</b>	Não	273	87.8%
	Sim	38	12.2%
<b>Doença crónica diagnosticada</b>	Não	269	86.5%
	Sim	42	13.5%
<b>Coabita com alguém que pertence a um grupo de risco</b>	Não	149	47.9%
	Sim	135	43.4%
	Não sei	27	8.7%

### **4.3. Medidas de avaliação**

Para a realização desta investigação, recorreu-se a um protocolo de avaliação construído no ano letivo 2020/2021, que agrega vários instrumentos e questões que apresentam como intuito avaliar as percepções e comportamentos vivenciados por estudantes do ensino superior acerca da pandemia COVID-19. Para o presente estudo, tiveram-se em conta os dados obtidos através do questionário sociodemográfico e de saúde, da escala *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) e da versão reduzida da Escala Intolerância à Incerteza (IUS-12). De seguida, será apresentada a caracterização de cada uma das medidas utilizadas no estudo.

#### **4.3.1. Questionário Sociodemográfico e de Saúde**

O questionário integra questões sociodemográficas, como sexo, idade, nacionalidade, instituição de ensino e informações relacionadas com esta (onde se situa; curso que frequenta; ano em que se encontra; regime de ensino), concelho de residência, assim como questões relacionadas com a existência de patologias como a doença COVID-19, entre outras.

#### **4.3.2. *Life Orientation Test - Revised* (LOT-R)**

A versão portuguesa (cf. Ribeiro et al., 2012) do *Revised Life Orientation Test* (LOT-R; Scheier et al., 1994) foi usada para avaliar o otimismo disposicional. Na validação do estudo, Ribeiro e colaboradores (2012) testaram uma solução bidimensional da escala. No presente estudo, a LOT-R foi considerada uma escala unidimensional seguindo a definição teórica original do construto apresentada por Scheier e Carver (1985). A escala é composta por 10 itens (apenas seis são pontuados), avaliados em uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos. A escala varia de 0 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). As pontuações totais variam de 0 a 24, com pontuações mais altas, indicando mais otimismo.

Na presente investigação, determinou-se a confiabilidade da escala total através do cálculo do respetivo valor de alfa de Cronbach; deste modo, a escala total apresenta um valor de .85, sendo este valor indicativo de um moderado a elevado nível de confiabilidade.

#### **4.3.3. Escala de Intolerância à Incerteza (IUS-12)**

No presente estudo, foi utilizada a versão reduzida da escala de intolerância à incerteza, que foi traduzida e validada para a língua portuguesa (Brasil) por Kretzmann e Gauer (2020). Foram realizados alguns ajustes e substituídas algumas palavras por

sinónimos, sem que tenha sido feita qualquer alteração de conteúdo, mas de forma a que os itens pudessem ser mais bem compreendidos pelos participantes de nacionalidade portuguesa que integraram o estudo. Foi, ainda, conduzido um pré-teste com alguns jovens estudantes do ensino superior para confirmar a clareza da linguagem dos itens. Assim, a versão utilizada da Escala da Intolerância à Incerteza (IUS-12) apresenta 12 itens avaliados numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1- não me descreve de modo algum a 5- descreve-me completamente). A versão reduzida da escala subdivide-se nas seguintes duas subescalas: (1) subescala de “intolerância à incerteza prospetiva”, que se refere ao desejo de previsibilidade, isto é, em que medida os indivíduos procuram informação acerca de eventos futuros para diminuir a incerteza e (2) subescala “intolerância à incerteza inibitória”, que se refere ao medo de agir causado pela incerteza, bem como a respostas orientadas para o evitamento (Hale et al., 2016).

A Escala da Intolerância à Incerteza, na sua versão original de Carleton et al. (2007), foi desenvolvida para avaliar reações a situações ambíguas, incertas e eventos futuros, tratando-se de um construto multidimensional que se apresenta com 27 itens, sendo que a escala identifica cinco fatores, designadamente (1) “inaceitabilidade e a prevenção da incerteza”, (2) “avaliação social negativa causada pela incerteza”, (3) “frustração relacionada com a incerteza”, (4) “incerteza causada pelo stress” e (5) “ação de prevenção da incerteza”.

Na presente investigação, determinou-se a confiabilidade da escala total e das subescalas através do cálculo dos respetivos valores de alfa de Cronbach. A escala total apresenta um valor de .88, a subescala de intolerância à incerteza inibitória um valor de .80 e a subescala de intolerância à incerteza prospetiva um valor de .84. Os presentes valores são indicativos de um moderado a elevado nível de confiabilidade.

#### **4.4. Procedimentos**

O presente estudo contou com os dados recolhidos no ano letivo 2020/2021, entre os meses de outubro e novembro de 2020, com recurso ao método por conveniência, junto de uma amostra de estudantes do ensino superior de instituições públicas e privadas, através do preenchimento online dos questionários, disponibilizados na plataforma - EUSurvey. Os participantes foram contactados por email, tendo-lhes sido transmitida informação relevante acerca do projeto em causa (objetivos do estudo; confidencialidade dos dados recolhidos; carácter voluntário da participação). O questionário tinha a duração prevista de preenchimento de 12 minutos.

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

O estudo foi desenvolvido em concordância com as normas da Declaração de Helsínquia sobre investigação com participantes humanos, tendo obtido a aprovação da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior (Anexo 1 – Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior).

## Capítulo III– Resultados

No seguinte capítulo, proceder-se-á à apresentação dos resultados relativos às análises das estatísticas descritivas das escalas utilizadas (i.e., IUS-12 e LOT-R). Posteriormente, serão apresentados os valores de correlação entre as variáveis do estudo e os resultados dos modelos de regressão múltipla hierárquica.

### 5. Análise descritiva da Escala *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R)

Foi efetuada a análise descritiva dos itens da escala LOT-R, no que diz respeito à média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos, assimetria e curtose (Tabela 3).

**Tabela 3** - Estatísticas descritivas da subescala dos itens de LOT-R (Otimismo Disposicional) ( $N=311$ )

	Itens	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Assimetria	Curtose
<b>LOT-R</b>	1	2.41	0.96	0	4	-0.47	-0.43
	3	1.90	0.94	0	4	0.18	-0.72
	4	1.94	0.96	0	4	-0.04	-0.76
	7	1.88	0.94	0	4	0.22	-0.87
	9	1.71	0.99	0	4	0.42	-0.63
	10	2.59	0.95	0	4	-0.58	-0.14
<b>Total</b>		13.45	4.33	0	24	-0.48	0.02

Como exposto na Tabela 3, todos os itens apresentam médias com valores entre o 1 e 2. Os itens 7 (“Quase nunca espero que as coisas vão correr como eu quero”) ( $M = 1.88$ ,  $DP = 0.94$ ) e 9 (“Raramente espero que me aconteçam coisas boas”) ( $M = 1.71$ ,  $DP = 0.99$ ) evidenciam as médias mais baixas e os itens 1 (“Em momentos difíceis espero sempre o melhor”) ( $M = 2.41$ ,  $DP = 0.96$ ) e 10 (“Em geral espero que me aconteçam mais coisas boas do que más”) ( $M = 2.59$ ,  $DP = 0.95$ ) as médias mais altas.

Para a análise da normalidade da distribuição das variáveis, seguiram-se as indicações de Pallant (2010), observando-se a forma dessa distribuição através das estatísticas descritivas. Perante uma análise item a item da tendência de resposta aos vários itens da escala, pode verificar-se que as respostas dadas se distribuem por todas as alternativas de resposta (de 0 a 4), podendo considerar-se que a distribuição de respostas para todos os itens não tende a afastar-se da normalidade com valores de assimetria entre

0.04 (item 4 – “Sou sempre otimista acerca do meu futuro”) e 0.58 (Item 10 - “Em geral espero que me aconteçam mais coisas boas do que más”). Os valores de curtose de cada item de forma individual são todos negativos, variando entre -0.87 (Item 7 – “Quase nunca espero que as coisas vão correr como eu quero”) e -0.14 (Item 10 - "Em geral espero que me aconteçam mais coisas boas do que más”) e os itens cuja distribuição das respostas se distancia mais da distribuição normal são os itens 3 (“Se houver a mínima hipótese de alguma coisa me correr mal, tenho a certeza que correrá mal”) (assimetria = 0.02 e curtose = -0.72), 4 (“Sou sempre otimista acerca do meu futuro”) (assimetria = -0.04 e curtose = -0.76) e 7 (“Quase nunca espero que as coisas vão correr como eu quero”) (assimetria = 0.22 e curtose = -0.87).

### 5.1. Análise descritiva da Escala de Intolerância à Incerteza - IUS-12

Foi efetuada a análise descritiva de todos os itens da escala IUS-12, no que diz respeito à média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos, assimetria e curtose (Tabela 4).

**Tabela 4** - Estatísticas descritivas das subescalas dos itens de IUS-12 (N=311)

	Itens	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Assimetria	Curtose
<b>Intolerância à incerteza inibitória</b>	3	3.14	1.13	1	5	-.04	-.82
	6	2.47	1.08	1	5	.47	-.33
	7	2.37	.96	1	5	.68	.21
	10	2.34	.96	1	5	.57	.06
	12	2.75	1.04	1	5	.18	-.50
<b>Total</b>		13.07	4.06	5	25	.34	.07
<b>Intolerância à incerteza prospetiva</b>	1	3.25	.98	1	5	.05	-.59
	2	3.88	.90	1	5	-.78	.40
	4	2.96	1.13	1	5	.02	-.80
	5	2.92	1.11	1	5	.26	-.73
	8	3.02	1.10	1	5	.10	-.73
	9	2.65	1.10	1	5	.49	-.34
	11	3.20	1.07	1	5	-.29	-.64
<b>Total</b>		21.88	4.96	7	35	-.00	-.30

De acordo com o apresentado na Tabela 4, na subescala de intolerância à incerteza inibitória, todos os itens apresentam médias com valores entre o 2 e o 3. Os itens 7 (“Quando não tenho certeza de alguma coisa, não consigo fazer mais nada bem feito”) ( $M = 2.37$ ,  $DP = 0.96$ ) e 10 (“A mínima dúvida que aparece pode impedir-me de agir”) ( $M = 2.34$ ,  $DP = 0.96$ ) evidenciam as médias mais baixas e os itens 3 (“As incertezas impedem-me de viver a vida de forma plena”) ( $M = 3.14$ ,  $DP = 1.13$ ) e 12 (“Eu preciso de conseguir

escapar a todas as situações de incerteza”) ( $M = 2.75, DP = 1.04$ ) as médias mais altas. No que respeita à subescala intolerância à incerteza prospetiva, todos os itens apresentam, de igual modo, médias com valores entre 2 e 3, com os itens 5 (“Mesmo quando tenho tudo planeado, um pequeno imprevisto pode estragar tudo”) ( $M = 2.92, DP = 1.11$ ) e 9 (“Eu não suporto ser apanhado/a de surpresa”) ( $M = 2.65, DP = 1.10$ ) com as médias mais baixas e os itens 1 (“Os acontecimentos imprevistos incomodam-me muito”) ( $M = 3.25, DP = 0.98$ ) e 2 (“É frustrante não estar bem informado/a quando preciso”) ( $M = 3.88, DP = 0.90$ ) com as médias mais altas. Em geral, todos os itens apresentam valores médios acima de 2, independentemente da subescala, sendo o valor mais baixo da escala total correspondente a uma média de 2.34 (item 10 - “A mínima dúvida que aparece pode impedir-me de agir”) e o mais elevado correspondente a uma média de 3.88 (item 2 - “É frustrante não estar bem informado/a quando preciso”).

Para a análise da normalidade da distribuição das variáveis, mais uma vez, seguiram-se as indicações de Pallant (2010), observando-se a forma dessa distribuição através das estatísticas descritivas. Perante uma análise item a item da tendência de resposta aos vários itens da escala, pode verificar-se que as respostas dadas se distribuem por todas as alternativas de resposta (de 1 a 5), podendo considerar-se que a distribuição de respostas para todos os itens não tende a afastar-se da normalidade, com valores absolutos de assimetria que se situam entre 0.02 (item 4 - “É preciso estar sempre a pensar acerca do futuro para, assim, evitar surpresas”) e 0.78 (item 2 - “É frustrante não estar bem informado/a quando preciso”) e a maioria dos itens apresenta um valor positivo (com exceção dos itens 2 - “É frustrante não estar bem informado/a quando preciso”, 3 - “As incertezas impedem-me de viver a vida de forma plena” e 11 - “Eu devia ser capaz de organizar tudo com antecedência”). Os valores de curtose são, na sua maioria, negativos, com exceção dos itens 2 (“É frustrante não estar bem informado/a quando preciso”), 7 (“Quando não tenho certeza de alguma coisa, não consigo fazer mais nada bem feito”) e 10 (“A mínima dúvida que aparece pode impedir-me de agir”). Os itens cuja distribuição das respostas se distancia mais da distribuição normal são os itens 3 (“As incertezas impedem-me de viver a vida de forma plena”) (assimetria = -0.05 e curtose = -0.82), 4 (“É preciso estar sempre a pensar acerca do futuro para assim, evitar surpresas”) (assimetria = 0.02 e curtose = -0.80), 5 (“Mesmo quando tenho tudo planeado, um pequeno imprevisto pode estragar tudo”) (assimetria = 0.05 e curtose = -0.73) e 8 (“Eu quero sempre saber o que o futuro me reserva”) (assimetria = 0.10 e curtose = -0.73).

## 5.2. Correlações entre as variáveis

Na Tabela 5, apresenta-se a matriz de correlações entre as variáveis de estudo.

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

**Tabela 5** - Matriz de correlações de Pearson entre as variáveis do estudo e a idade (covariável)

	Média	Desvio Padrão	1	2	3
<b>1. Otimismo</b>	13.45	4.33			
<b>2. Intolerância à incerteza prospectiva</b>	21.88	4.96	-.44**		
<b>3. Intolerância à incerteza inibitória</b>	13.07	4.06	-.48**	.68**	
<b>4. Idade</b>	21.02	1.87	.15*	-.22**	-.20**

N=311; \*\*p<.01

Dos resultados obtidos, observa-se que a intolerância à incerteza prospectiva está associada ao otimismo de forma negativa ( $r = -.44$ ), sendo uma correlação significativa e de magnitude moderada. De forma similar, a intolerância à incerteza inibitória encontra-se associada ao otimismo de forma negativa ( $r = -.48$ ) sendo, também, esta associação significativa de forma moderada. É, igualmente, evidente a associação entre as duas dimensões da incerteza, inibitória e prospectiva, de forma positiva ( $r = .68$ ) e significativa, com valor elevado de correlação. Foi, ainda, calculada a associação entre cada uma das variáveis de estudo e a idade. Os resultados revelam que existe uma associação significativa positiva entre as variáveis idade e otimismo ( $r = .15$ ). De forma similar, a idade está associada à intolerância à incerteza inibitória de forma negativa ( $r = -.20$ ) e significativa. Para finalizar, a variável idade está associada à dimensão incerteza prospectiva, de forma negativa ( $r = -.22$ ) e significativa. Desta forma, e apesar de todos os valores de correlação obtidos serem de magnitude fraca, optou-se por considerar a variável idade como covariável nos modelos de regressão múltipla, que serão apresentados de seguida.

### 5.2.1. Relação entre o otimismo disposicional e a intolerância à incerteza prospectiva

Para avaliar o papel preditor do otimismo disposicional da intolerância à incerteza prospectiva, procedeu-se ao cálculo de um modelo de regressão linear múltipla hierárquica, tendo como covariável a idade dos sujeitos (Tabela 6).

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

**Tabela 6-** Otimismo disposicional como preditor da intolerância à incerteza prospetiva (idade como covariável)

	Modelo I			Modelo II		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>B</i>
<b>Idade</b>	-.57	.15	-.22	-.41	.14	-.16
<b>Otimismo disposicional</b>				-.48	.06	-.42
<b>R<sup>2</sup></b>		.05			.22	
<b>F</b>		15.21 *			43.64 *	
<b><math>\Delta R^2</math></b>			.17			
<b><math>\Delta F^2</math></b>			68.73 *			

\* $p < .001$

A regressão múltipla hierárquica foi usada para avaliar a medida de intolerância à incerteza prospetiva sendo predita pelos níveis de otimismo disposicional, após controlar a influência da idade. Análises preliminares foram realizadas para garantir que não houve violação de pressupostos, como os de normalidade e linearidade. A variável idade foi inserida na Etapa 1, explicando 4.7% da variância do otimismo disposicional. Após a entrada da variável preditora (i.e., otimismo disposicional) na Etapa 2, a variância total explicada pelo modelo foi de 17%,  $F(1, 308) = 68.73$ ;  $p < .001$ .

### 5.2.2. Relação entre o otimismo disposicional e a intolerância à incerteza inibitória

Para avaliar a relação entre a intolerância à incerteza inibitória e os níveis de otimismo disposicional procedeu-se ao cálculo de um modelo de regressão linear múltipla hierárquica, tendo novamente como covariável a idade dos sujeitos (Tabela 7).

**Tabela 7 -** Otimismo disposicional como preditor da intolerância à incerteza inibitória (idade como covariável)

	Modelo I			Modelo II		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>B</i>
<b>Idade</b>	-.44	.12	-.20	-.30	.11	-.14
<b>Otimismo disposicional</b>				-.43	.05	-.46
<b>R<sup>2</sup></b>		.04			.25	
<b>F</b>		13.48 *			51.24 *	
<b><math>\Delta R^2</math></b>			.21			
<b><math>\Delta F^2</math></b>			85.33 *			

\* $p < .001$

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

À semelhança da tabela anterior, a regressão múltipla hierárquica foi usada para avaliar a medida de intolerância à incerteza inibitória sendo predita pelos níveis de otimismo disposicional, após controlar a influência da idade. Análises preliminares foram realizadas para garantir que não houve violação de pressupostos, como os de normalidade e linearidade. A variável idade foi inserida na Etapa 1, explicando 4.2% da variância do otimismo disposicional. Após a entrada da variável preditora (i.e., otimismo disposicional) na Etapa 2, a variância total explicada pelo modelo foi de 21%,  $F(1, 308) = 85.33$ ;  $p < .001$ .

## Capítulo IV: Discussão dos Resultados

Esta investigação teve como principal objetivo o estudo da relação entre as variáveis otimismo disposicional e intolerância à incerteza (prospetiva e inibitória) no decorrer da pandemia COVID-19, nos estudantes do ensino superior, residentes em Portugal. Os principais resultados obtidos serão, seguidamente, alvo de discussão.

Relativamente à análise descritiva dos itens da escala *Life Orientation Test - Revised* (LOT-R) – (Tabela 3), destacam-se dois com médias mais elevadas, relacionados com as crenças dos sujeitos, assim como com as suas perspectivas mais otimistas sobre o futuro. Doğanülkü (2022) concluiu que o momento de ingresso no ensino superior é marcado por grandes mudanças, tanto de foro interno quanto externo, pressupondo-se que, neste período, a pessoa seja mais otimista, característica que se demonstra essencial na conquista e definição dos seus objetivos. Por outro lado, ainda na escala LOT-R, os itens que apresentam uma média mais baixa dizem respeito à forma como as pessoas percecionam como os eventos vão ocorrer. Apesar de mencionado anteriormente que se pressupunha uma maior resiliência na população jovem, é expectável que possa existir uma forte influência de questões externas, como, por exemplo, questões financeiras, culturais ou académicas, com as quais muitos podem não conseguir lidar, sobretudo devido à falta de apoio e estrutura familiar (Sentürk & Bakır, 2021).

No que diz respeito à análise descritiva dos itens da escala de Intolerância à Incerteza - IUS-12, destacam-se, dentro da intolerância à incerteza inibitória, um dos itens que apresenta uma média mais elevada, designadamente o item 3, estando relacionado com a forma limitadora como as incertezas impedem o indivíduo de viver plenamente a sua vida. Com isto, podemos supor que possa existir um número expressivo de estudantes do ensino superior que procura obter o controlo da sua vida, diminuindo, por consequência, as incertezas que os rodeiam. Neste seguimento, Satici e colaboradores (2020) apontam a instabilidade que a pandemia COVID-19 gerou como uma situação inesperada que pode ter aumentado a frequência e intensidade de momentos de pensamentos ruminativos e a perceção negativa relacionada com o futuro. Na subescala prospetiva, existem três itens que se encontram acima da média, nomeadamente, item 1 – “Os acontecimentos imprevistos incomodam-me muito”; item 2 – “É frustrante não estar bem informado/a quando preciso” e item 11 – “Eu devia ser capaz de organizar tudo com antecedência”, estando relacionados com o sentimento de desespero e angústia, associado à incapacidade de previsibilidade e/ou de controlar os acontecimentos futuros, assim como com a necessidade de conhecimento e informação acerca da situação de pandemia e

suas implicações. Fourtounas e Thomas (2016) e Hromova (2022) apontam a necessidade de adotar uma atitude proativa na busca de informação que reduza e responda às suas incertezas, construindo um plano de estratégias de *coping* e atitudes que teriam, como finalidade, a obtenção do controle de acontecimentos.

Abordando as hipóteses que foram testadas no decorrer do presente trabalho, os resultados obtidos no modelo de regressão em que o otimismo disposicional predizia negativamente a intolerância à incerteza inibitória foram significativos, apoiando a **Hipótese 1**. Estes resultados são suportados pela literatura, já que, no que respeita a estudos em contexto de pandemia, os estudantes com elevados níveis de pessimismo para com o seu futuro apresentavam comportamentos de desempenho escolar marcados por uma menor taxa de assiduidade às aulas online e um maior uso de estratégias de evitamento (Göksu et al., 2020). A incapacidade para lidar com a falta de controlo, muito presente no decorrer da pandemia, poderia atingir negativamente a saúde, não só dos próprios estudantes, assim como dos que lhe são mais próximos (Lanz et al., 2021). O seu suporte social era motivo de maior ansiedade e preocupação que, por sua vez, juntamente com elevados níveis de incerteza e baixos níveis de otimismo, podem ter contribuído para a manutenção e agravamento de patologias, como a depressão e ansiedade (Lanz et al., 2021; Radell & McGuire, 2021).

No modelo de regressão em que o otimismo disposicional predizia negativamente a intolerância à incerteza prospetiva, os resultados também foram significativos, apoiando a **Hipótese 2**. Estes resultados são suportados pela literatura e, neste mesmo sentido, destaca-se o estudo de Lanz e colaboradores (2021; Bakioglu et al., 2020), os quais apontam para a influência negativa da intolerância à incerteza prospetiva nos níveis de otimismo da população. Posto isto, a diminuição dos níveis de otimismo, quando estamos perante a intolerância à incerteza prospetiva, podem dever-se, em parte, à incapacidade de cada sujeito em lidar com a falta de controlo, decorrente das condições e novas normas impostas à sociedade aquando da emergência da COVID-19. Da mesma forma, Hromova (2022) identificou no seu estudo uma relação negativa entre os dois construtos em questão (intolerância à incerteza prospetiva e otimismo). Segundo o mesmo autor, perante baixos níveis de otimismo, espera-se que os indivíduos procurem e privilegiem a ação, de modo a confrontar a situação de desconforto e pessimismo, procurando o controlo e previsibilidade da situação.

## Capítulo V: Considerações Finais

A presente investigação procurou estudar a relação entre o otimismo e a intolerância à incerteza (inibitória e prospetiva), em estudantes do ensino superior, no decorrer da pandemia COVID-19. Foram identificadas algumas limitações no estudo, assim como sugestões para investigações futuras.

A primeira limitação prende-se com o facto de a recolha dos dados ter sido realizada *on-line*, devido às imposições de distanciamento e confinamento, o que não permitiu aferir, com maior certeza, se as instruções e questões eram compreendidas. Além disso, destaca-se a impossibilidade de, através dos resultados e conclusões obtidas, não ser possível efetuar uma generalização, sendo que a amostra não é representativa da população de estudantes do ensino superior português. Em relação a possíveis investigações futuras, seria relevante procurar fazer a recolha através de questionários aplicados presencialmente, assim como incluir outras variáveis que permitissem uma visão mais ampla e clara sobre o modo como os estudantes do ensino superior experienciaram este período conturbado como, por exemplo, condições financeiras e patológicas. Ademais, poderá ser igualmente importante considerar, no futuro, alunos de outros países, de modo a tentar compreender se há influência de fatores culturais.

Além das limitações acima mencionadas, considera-se que a presente investigação apresenta implicações e conclusões que podem ser tidas em consideração, relativamente ao contexto do ensino superior. No decorrer da atual situação pandémica global, foi visível uma drástica mudança nos comportamentos e nas rotinas quotidianas dos estudantes do ensino superior, como na saúde mental desta população, pelo que se revela fundamental a promoção e manutenção do otimismo perante a incerteza. Suroedova e colaboradores (2020), assim como Du e Lyu (2021), destacam a importância de uma boa capacidade de planeamento e organização, que se evidenciou como fulcral para a população académica no decurso da pandemia COVID-19, facilitando a elaboração de metas e objetivos futuros. Suroedova e colaboradores (2020) acrescentam, ainda, que as características individuais de responsabilidade, autocontrolo e previsão se encontram associadas a uma maior auto-organização, traduzindo-se numa forma de aquisição de previsibilidade sobre o futuro profissional. O espírito otimista dos indivíduos, assim com a sua autoperceção de capacidade para lidar com a incerteza, traduz-se, posteriormente, em relacionamentos mais saudáveis (Bastianello & Hutz, 2015). Neste sentido, o atual estudo permitiu perceber que a variável otimismo se pode constituir como um fator protetor contra as

## Otimismo e intolerância à incerteza nos estudantes do ensino superior

implicações negativas de sentimentos de intolerância à incerteza. Deste modo, a capacidade para saber lidar com as mudanças e encontrar possíveis aspetos positivos de uma situação desconhecida e negativa, como foi e é o caso da pandemia COVID-19, parece ser fundamental para o bem-estar e saúde mental nesta população.

## Referências bibliográficas

- Antunes, C. (2017). Otimismo: O que é, para que serve, como se educa?. In *book: Livro Comemorativo dos 10 anos dos Cursos de Atualização de Professores de 1º Ciclo do Ensino Básico. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro*. [https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Antunes-4/publication/320172422\\_Otimismo\\_O\\_que\\_e\\_para\\_que\\_serve\\_como\\_se\\_educa/links/59d27d82a6fdcc181ad61535/Otimismo-O-que-e-para-que-serve-como-se-educa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Antunes-4/publication/320172422_Otimismo_O_que_e_para_que_serve_como_se_educa/links/59d27d82a6fdcc181ad61535/Otimismo-O-que-e-para-que-serve-como-se-educa.pdf)
- Bastianello, M., & Hutz, C. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da psicologia positiva. *Psico-USF*, 20, 237-247. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. (2008). Intolerância à incerteza: Explorando sua dimensionalidade e associações com a necessidade de fechamento cognitivo, psicopatologia e personalidade. *Jornal de Transtornos de Ansiedade*, 22 (1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Rumo a uma definição de intolerância à incerteza: uma revisão dos estudos analíticos de fatores da Escala de Intolerância à Incerteza. *Revisão de Psicologia Clínica*, 31 (7), 1198-1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Blanuša, J., Barzut, V., & Knežević, J. (2020). Direct and Indirect effect of intolerance of uncertainty on distress during the COVID-19 pandemic. *PRIMENJENA PSIHOLOGIJA*, 13(4), 473-487. <https://doi.org/10.19090/pp.20.4.473-487>
- Buhr, K., & Dugas, M. (2006). Investigar a validade de construto da intolerância à incerteza e sua relação única com a preocupação. *Jornal de Transtornos de Ansiedade*, 20 (2), 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>

- Burke, K., Joyner, A., Czech, D., & Wilson, M. (2000). Uma investigação da validade concorrente entre dois questionários de otimismo / pessimismo: o teste de orientação de vida revisado e a escala de otimismo / pessimismo. *Current Psychology*, 19 (2), 129-136. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572003000200006>
- Buhr, K., & Dugas, M. (2002). A escala de intolerância à incerteza: propriedades psicométricas da versão em inglês. *Behavior Research and Therapy*, 40 (8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4).
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Medo de COVID-19 e positividade: papel mediador da intolerância à incerteza, depressão, ansiedade e estresse. *Jornal Internacional de Saúde Mental e Vício*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>.
- Bongelli, R., Canestrari, C., Fermani, A., Muzi, M., Riccioni, I., Bertolazzi, A., & Burro, R. (2021). Associações entre traços de personalidade, intolerância à incerteza, estratégias de enfrentamento e estresse em profissionais de saúde da linha de frente e não da linha de frente italianos durante a pandemia de COVID-19 - uma análise de caminhos de vários grupos. *Healthcare*, 9(8). 1086. <https://doi.org/10.3390/healthcare9081086>
- Browning, M., Larson, L., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G., & Alvarez, H. (2021). Impactos psicológicos do COVID-19 entre estudantes universitários: fatores de risco em sete estados dos Estados Unidos. *PloS um*, 16 (1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Carleton, R., Norton, M., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Caspi, A., Roberts, B., & Shiner, R. (2005). Desenvolvimento da personalidade: estabilidade e mudança. *Annu. Rev. Psychol*, 56, 453-484. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Otimismo. *Revisão de Psicologia Clínica*, 30 (7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.

- Chen, S., Yao, N., & Qian, M. (2018). A influência da incerteza e da intolerância à incerteza na ansiedade. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.06.005>
- Cleofas, J., & Oducado, R. (2021). Optimistic but tired of hearing about COVID: optimism as a predictor of COVID-19 information and behavioral fatigue among Filipino youth. *The Social Science Journal*, 1, (11). <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1986300>
- Cruz, C., Nelas, P., Chaves, C., Almeida, M., & Costa, S. (2016). O suporte social dos estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 81-87. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.235>
- Del Valle, M., Zamora, E., Andrés, M., Irurtia, M., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitários. *Quaderns de Psicologia*, 22 (2), e1594. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>
- Doğanülkü, H. (2022). Objetivos de vida e comportamentos de carreira proativos: O papel mediador das visões sobre o futuro e o papel moderador da intolerância à incerteza. *Psicologia Atual*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03236-2>
- Dugas, M., Freeston, M., & Ladouceur, R. (1997). Intolerância à incerteza e orientação para o problema na preocupação. *Terapia Cognitiva e Pesquisa*, 21 (6), 593-606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Duy, B. & Yıldız, MA (2019). O papel mediador da autoestima na relação entre otimismo e bem-estar subjetivo. *Current Psychology*, 38 (6), 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Du, G., & Lyu, H. (2021). Future Expectations and Internet Addiction Among Adolescents: The Roles of Intolerance of Uncertainty and Perceived Social Support. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.727106>
- Eva, N., Sari, Q., & Andini, R. (2020). O papel do otimismo em responder à COVID-19. *KnE Social Sciences*, 365-369. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8224>

- Elsharkawy, N., & Abdelaziz, E. (2020). Níveis de medo e incerteza quanto à disseminação da doença coronavírus (COVID - 19) entre estudantes universitários. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), p. 1356-1364. <https://doi.org/10.1111/ppc.12698>
- Ferreira, D., Oliveira, W., Delabrida, Z., Faro, A., & Santos, E. (2020). Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the COVID-19 pandemic. *Suma Psicológica* 27(1), 62-69. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8>
- Fernández, N., & Meirinhos, A. (2021). Adolescents' Concerns, Routines, Peer Activities, Frustration, and Optimism in the Time of COVID-19 Confinement in Spain. *Journal of Clinical Medicine*, 10, 798. <https://doi.org/10.3390/jcm10040798>
- Fourtounas, A., & Thomas, S. (2016). Fatores cognitivos que predizem checagem, procrastinação e outros comportamentos desadaptativos: intolerância prospectiva versus inibitória da incerteza. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.02.003>
- Fragkaki, I., Maciejewski, D., Weijman, E., Feltes, J., & Cima, M. (2021). Respostas humanas ao Covid-19: o papel do viés de otimismo, gravidade percebida e ansiedade. *Personalidade e Diferenças Individuais*, 176, 110781. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110781>
- Gao, Y., Sun, F., Jiang, W., Fang, Y., Yue, L., Lin, X., & Li, X. (2020). Crenças em relação à pandemia de COVID-19 entre pacientes com distúrbios emocionais na China. *Psiquiatria Geral*, 33(3).
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and Dispositional Hope to Promote College Students' Subjective Well-being in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>
- Gómez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz González, P., & Guil, R. (2018). Otimismo e resiliência entre estudantes universitários. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), p. 147-154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
- Göksu, İ., Ergün, N., Özkan, Z., & Sakız, H. (2021). Educação a distância em meio a uma pandemia: quais variáveis psicodemográficas afetam os alunos do ensino

- superior?. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(6), 1539-1552. <https://doi.org/10.1111/jcal.12544>
- Görck, L., Fronza, C., Hoffmann, R., Dalla Nora, A., & François, C. (2020). Sintomas Depressivos em Estudantes de Medicina da UNIJUÍ em tempos de COVID-19. *Salão do Conhecimento*, 6(6). [https://file:///C:/Users/ASUS/Downloads/18341-Texto%20do%20artigo-51490-501224-2-20201021%20\(1\)](https://file:///C:/Users/ASUS/Downloads/18341-Texto%20do%20artigo-51490-501224-2-20201021%20(1))
- Groves, D., Clark, L., & Clark, G. (2020). A relação entre preocupação e intolerância aos subtipos de incerteza. *Australian Psychologist*, 55(2), 132-142. <https://doi.org/10.1111/ap.12421>
- Hawes, M., Farrell, M., Cannone, J., Finsaas, M., Olin, T., & Klein, D. (2021). Early childhood temperament predicts intolerance of uncertainty in adolescence. *Journal of Anxiety Disorders*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102390>
- Hay, A., Barthel, A., Moscou, D., & Hofmann, S. (2022). Definição e medição da tolerância à incontrolabilidade. *Terapia Cognitiva e Pesquisa*, 46(2), 259-272. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10259-9>
- Hale, W., Richmond, M., Bennett, J., Berzins, T., Fields, A., Weber, D., Beck, M., & Osman, A. (2016). Resolving uncertainty about the intolerance of uncertainty scale-12: Application of modern psychometric strategies. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 200–208. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1070355>
- Hirsch, J., Conner, K. & Duberstein, P. (2007). Otimismo e ideação suicida entre jovens universitários. *Arquivos de Pesquisas Sobre Suicídio*, 11(2), 177-185. <https://doi.org/10.1080/13811110701249988>
- Ho, C., Chee, C. & Ho, R. (2020). Estratégias de saúde mental para combater o impacto psicológico do COVID-19 além da paranóia e do pânico. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3. [https://annals.edu.sg/pdf/special/COM20043\\_HoCSH\\_2](https://annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2)
- Howell, J., & Sweeny, K. (2020) Health behavior during periods of stressful uncertainty: associations with emotions, cognitions, and expectation management, *Psychology & Health*, 35:10, 1163-1183. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1713323>

- Hromova, H. (2022). Inter-relação entre a intolerância à incerteza e o perfil de perspectiva temporal nos militares. *Questões Atuais em Psicologia da Personalidade*, 9 (1). <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111984>
- Jordan, M. (2015). Variação nas propensões dos alunos para gerenciar a incerteza. *Aprendizagem e Diferenças Individuais*, 38, 99-106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2015.01.005>
- Kardas, F. (2021). The Fear of COVID-19 Raises the Level of Depression, Anxiety and Stress through the Mediating Role of Intolerance of Uncertainty. *Studia Psychologica*, 63(3), 291-300. <https://doi.org/10.31577/sp.2021.03.828>
- Kasapoglu, F. (2022). A relação entre espiritualidade, autoeficácia, ansiedade COVID-19 e desesperança durante o processo COVID-19 na Turquia: uma análise de caminho. *Jornal de Religião e Saúde*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01472-7>
- Kretzmann, R., & Gauer, G. (2020). Propriedades psicométricas da Escala Brasileira de Intolerância à Incerteza – versão curta (IUS-12). *Tendências em Psiquiatria e Psicoterapia*, 42, 129-137. <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0087>
- Lanz, M., Sorgente, A., Vosylis, R., Fonseca, G., Lep, Ž., Li, L., Zupancic, M., Crespo, C., Relvas, A., & Serido, J. (2021). Um estudo transnacional do impacto da COVID-19 e possibilidades futuras entre adultos emergentes: o papel mediador da intolerância à incerteza. *Adultez Emergente*, 9 (5), 550-565. <https://doi.org/10.1177/21676968211046071>
- Lee, A., & Woodruff-Borden, J. (2018). Papéis de reatividade emocional, intolerância à incerteza e orientação negativa para o problema no desenvolvimento de preocupações na infância. *Personality and Individual Differences*, 135, 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.048>
- Librán, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714306>
- Lin, Y., Lin, C. & Raghbir, P. (2003). Evitar a ansiedade, estar em negação ou simplesmente acariciar a auto-estima: por que auto-positividade? *Journal of*

- Consumer Psychology*, 13 (4), 464-477.  
[https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1304\\_13](https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1304_13)
- Lally, J., & Cantillon, P. (2014). Incerteza e ambigüidade e sua associação com sofrimento psíquico em estudantes de medicina. *Academic Psychiatry*, 38 (3), 339-344.  
<https://doi.org/10.1007/s40596-014-0100-4>.
- Miranda, R., & Mennin, D. (2007). Depressão, transtorno de ansiedade generalizada e certeza em previsões pessimistas sobre o futuro. *Terapia Cognitiva e Pesquisa*, 31 (1), 71-82. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9063-4>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2008). Optimismo disposicional, sintomatologia psicopatológica, bem-estar e rendimento acadêmico em estudantes do primeiro ano do ensino superior. *Estudos de Psicologia*, 13(1), 23-29.  
<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2008000100003>
- Molock, S., & Parchem, B. (2020). O impacto do COVID-19 em estudantes universitários de comunidades negras. *Journal of American College Health*, 1-7.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865380>
- Momeñe, J., Estévez, A., Maria Perez-Garcia, A., & Maguregi, A. (2022). Intolerância à incerteza, tendência a vivenciar preocupação e pessimismo como fatores na relação entre dependência emocional e violência. *ANALES DE PSICOLOGIA*, 38 (1), 327-335. <https://doi.org/10.6018/analesps.448821>
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerância à incerteza e atenção plena como determinantes de ansiedade e depressão em estudantes do sexo feminino. *Behavioral Sciences*, 9 (12), 135. <https://doi.org/10.3390/bs9120135>
- Oral, M., & Karakurt, N. (2022). O impacto da resistência psicológica na intolerância à incerteza em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista de Psicologia Comunitária*. <https://doi.org/10.1002/jcop.22856>
- Pallant, J. (2010). Survival manual. *A step by step guide to data analysis using SPSS*, 4.
- Pérez, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107.  
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/335>

- Peres, M. (2020). Novos desafios da gestão escolar e de sala de aula em tempos de pandemia. *Revista de Administração Educacional*, 11(1), 20-31. <https://doi.org/10.51359/2359-1382.2020.246089>
- Pepperdine, E., Lomax, C., & Freeston, M. (2018). Desemaranhar a intolerância à incerteza e a avaliação de ameaças em situações cotidianas. *Jornal de Transtornos de Ansiedade*, 57, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.04.002>
- Ribeiro, J., Pedro, L., & Marques, S. (2012). O otimismo disposicional é unidimensional ou bidimensional? O teste de orientação para a vida revisto em português. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (3), 1259-1271. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n3.39412](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39412)
- Radell, M., & McGuire, B. (2021). A intolerância à incerteza prevê o medo dos ambientes de saúde, mas não o desejo de fazer testes durante a nova pandemia de coronavírus. *Descubra Psicologia*, 1 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s44202-021-00010-6>
- Reizer, A., Geffen, L., & Koslowsky, M. (2021). Life Under the COVID-19 Lockdown: On the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(4), 432-437. <https://doi.org/10.1037/tra0001012>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S., & Griffiths, M. (2020). Intolerância à incerteza e bem-estar mental: mediação serial pela ruminação e medo do COVID-19. *Revista Internacional de Saúde Mental e Dependência*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Saricali, M., Satici, S., Satici, B., Gocet-Tekin, E., & Griffiths, M. (2020). Medo do COVID-19, atenção plena, humor e desesperança: uma análise de múltiplas mediações. *Revista Internacional de Saúde Mental e Dependência*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00419-5>
- Saricam, H., Deveci, M., & Ahmetoglu, E. (2020). Examination of hope, intolerance of uncertainty and resilience levels in parents having disabled children. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 10(1), 26-39. <https://doi.org/10.18844/gjpr.v%vi%i.4398>

- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and Page 18 of 25 URL: <https://mc.manuscriptcentral.com/ac-phm-vcy> Email: CPHM-peerreview@journals.tandf.co.uk Health Sciences For Peer Review Only 19 implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–237. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Preditores de estresse em estudantes universitários. *Fronteiras em Psicologia*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Şentürk, S., & Bakır, N. (2021). A relação entre a intolerância à incerteza e os níveis de depressão, ansiedade e estresse de estudantes de enfermagem durante o surto de COVID-19. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3 (2), 97-105. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.12>
- Suroedova, E., Uvarova, G., & Shevkieva, N. (2020). Organização estrutural dos recursos pessoais do comportamento de enfrentamento de alunos com diferentes níveis de auto-organização da atividade. Em *E3S Web of Conferences* (210), 19005. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021019005>
- Tang, W. (2019). Resiliência e autocompaixão relacionadas às emoções de realização, ansiedade de teste, intolerância à incerteza e realização acadêmica. *Psychological Studies*, 64 (1), 92-102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Taylor, S., Fong, A., & Asmundson, G. J. (2021). Predicting the severity of symptoms of the COVID stress syndrome from personality traits: A prospective network analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1582. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632227>
- Uzun, K., & Karatas, Z. (2020). Preditores de autoeficácia acadêmica: intolerância à incerteza, crenças positivas sobre a preocupação e o locus de controle acadêmico. *International Education Studies*, 13 (6), 104-116. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p104>
- Val, C., Fraga, A., & Silveira, B. (2021). Impacto do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 na saúde mental da população: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Mosaico*, 12(3), 30-40. <https://doi.org/10.21727/rm.v12i3.2819>

Vickers, K., & Vogeltanz, N. (2000). Otimismo disposicional como preditor de sintomas depressivos ao longo do tempo. *Personality and Individual Differences*, 28 (2), 259-272. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00095-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00095-1)

Zwielewski, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., da Silva Nicolazzi, E. M., de Moura, J. A., Sant'ana, V. L., ... & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Debates em psiquiatria*, 10(2), 30-37. <http://dx.doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-4>

<https://www.who.int/publications/m/item/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools>

Yildiz, M., & Eldeleklioglu, J. (2021). The Relationship between Decision-Making and Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility and Happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, 38-60. <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.3>.

Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Intolerance of Uncertainty as a Transdiagnostic Factor/Transdiagnostik Faktör Olarak Belirsizlige Tahammülsüzlük. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar/Current Approaches to Psychiatry*, 13(3), 573-588. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>



## **Anexos**

Anexo I - Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior



comissaodeetica@ubi.pt  
Convento de Santo António  
6201-001 Covilhã | Portugal

**Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2020-096:ID466**

Na sua reunião de 19 de janeiro de 2021 a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto “**PROJETO HI-RISK19+: Valores, atitudes, crenças e comportamentos de risco dos estudantes do ensino superior no contexto da pandemia de COVID-19**”, do proponente **Manuel Joaquim da Silva Loureiro**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2020-096.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais, sendo de parecer que o estudo em causa pode ser aprovado.

Covilhã e UBI

A Presidente da Comissão de Ética

Assinado por : ANA LEONOR SERRA MORAIS DOS  
SANTOS  
Num. de Identificação: BI112741975  
Data: 2021.01.21 22:07:34+00'00'



(Professora Doutora Ana Leonor Serra Morais dos Santos)

(Professora Auxiliar)