

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Separação Amorosa na Aduldez Emergente: Estratégias de Coping e Ajustamento à Perda

Ana Beatriz dos Santos Duarte da Silva

M

2022



Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**SEPARAÇÃO AMOROSA NA ADULTEZ EMERGENTE: ESTRATÉGIAS DE
COPING E AJUSTAMENTO À PERDA**

Ana Beatriz dos Santos Duarte da Silva

Outubro 2022

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora
Mariana Veloso Martins (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

NOTIFICAÇÕES

Esta dissertação insere-se no Projeto de Investigação designado por “Separações Amorosas na Adulter Emergente”, apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/08585/2020) e com parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.^a 2021/10-09b) e da Reitoria da Universidade do Porto (Parecer A-13/2022).

Resumo

A separação amorosa é um evento prevalente na adultez emergente, com impactos a diversos níveis, tais como o declínio da autoestima, ansiedade, tristeza e pensamentos ruminativos. A investigação na área das separações amorosas foca-se sobretudo na compreensão destes efeitos na vida dos indivíduos, sendo limitada a evidência acerca da utilização de estratégias de coping perante a separação. Assim, o presente estudo teve como principal objetivo analisar o efeito das estratégias de coping utilizadas pelos jovens face à separação no seu ajustamento a este evento. Explorou-se ainda a presença de diferenças ao nível do ajustamento à separação e das estratégias de coping, consoante as características sociodemográficas e da relação terminada. Para tal, participaram neste estudo 223 jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, que tinham vivenciado uma separação amorosa recente. Foram recolhidas informações sociodemográficas, bem como sobre a relação que terminou, e avaliou-se o ajustamento face à separação e as estratégias de coping utilizadas. Os resultados revelaram uma associação positiva significativa entre o Coping focado no Problema e o ajustamento à separação e uma associação negativa significativa entre o Coping Evitante e o ajustamento. Já o Coping focado na Emoção não demonstrou uma associação significativa com o ajustamento. Além disso, o Coping focado no Problema demonstrou ser um preditor positivo do ajustamento à separação, enquanto o Coping Evitante se revelou um preditor negativo. Verificaram-se diferenças significativas entre grupos face ao ajustamento à separação consoante o estatuto amoroso atual e a iniciativa do término da relação. Verificaram-se ainda diferenças significativas face aos estilos de coping utilizados consoante o género e a iniciativa do término. Assim, este estudo realça a premissa de que as estratégias de coping a que os jovens recorrem perante o término de uma relação amorosa têm impacto no seu ajustamento. Como tal, é possível que os psicólogos possam intervir no sentido de orientar os jovens para estratégias que lhes permitam um melhor ajustamento à separação. Por outro lado, estas descobertas permitem que se atente às características que podem constituir fatores de risco para o desajustamento à separação e para a propensão para recorrer a determinadas estratégias de coping.

Palavras-chave: separação amorosa, adultez emergente, ajustamento à separação, coping, FDAS-SF, Brief-COPE

Abstract

Romantic breakup is a prevalent event in emerging adulthood, with impacts on several levels, such as declining self-esteem, anxiety, sadness, and ruminative thoughts. Research in the area of romantic breakups focuses mainly on understanding these effects on the individual's life, and evidence about the use of coping strategies in the face of breakup is limited. Thus, the main objective of the present study was to analyze the effect of coping strategies used by young people in the face of breakup on their adjustment to this event. We also explored the presence of differences in the adjustment to breakup and in coping strategies, according to sociodemographic characteristics and to the ended relationship. To this end, 223 young adults, aged between 18 and 35 years, who had experienced a recent romantic breakup, participated in this study. Sociodemographic information was collected, as well as information about the ended relationship, and the adjustment to breakup and the coping strategies used were assessed. The results revealed a significant positive association between Problem-focused Coping and adjustment to breakup, and a significant negative association between Avoidant Coping and adjustment. On the other hand, Emotion-focused Coping did not show a significant association with adjustment. Furthermore, Problem-focused Coping proved to be a positive predictor of adjustment to breakup, whereas Avoidant Coping proved to be a negative predictor. There were significant differences between groups in breakup adjustment according to current love status and termination initiative. There were also significant differences in coping styles according to gender and termination initiative. Thus, this study highlights the premise that the coping strategies that young people use when facing the end of a romantic relationship have an impact on their adjustment. As such, it is possible that psychologists can intervene to guide young people towards strategies that allow them to better adjust to breakup. On the other hand, these findings allow us to pay attention to the characteristics that may constitute risk factors for breakup maladjustment and the propensity to use certain coping strategies.

Keywords: romantic breakup, emerging adulthood, adjustment to breakup, coping, FDAS-SF, Brief-COPE

Résumé

La rupture amoureuse est un événement répandu dans l'âge adulte émergent, avec des impacts à plusieurs niveaux, tels que la baisse de l'estime de soi, l'anxiété, la tristesse et les pensées ruminatives. La recherche dans le domaine des ruptures amoureuses se concentre principalement sur la compréhension de ces effets sur la vie des individus, et les preuves de l'utilisation de stratégies d'adaptation face à la rupture sont limitées. Ainsi, l'objectif principal de la présente étude était d'analyser l'effet des stratégies d'adaptation utilisées par les jeunes lorsqu'ils sont confrontés à une rupture sur leur ajustement. Nous avons également exploré la présence de différences dans l'ajustement à la rupture et dans les stratégies d'adaptation, selon les caractéristiques sociodémographiques et la relation. A cette fin, 223 jeunes âgées de 18 à 35 ans ayant vécu une rupture amoureuse récente ont participé à cette étude. Des informations sociodémographiques ont été recueillies, ainsi que des informations sur la relation interrompue, et l'ajustement à la rupture et les stratégies d'adaptation utilisées ont été évaluées. Les résultats ont révélé une association positive significative entre l'adaptation centrée sur les problèmes et l'ajustement à la séparation et une association négative significative entre l'adaptation évitante et l'ajustement. En revanche, le coping centré sur les émotions n'a pas montré d'association significative avec l'ajustement. De plus, l'adaptation centrée sur le problème s'est avérée être un prédicteur positif de l'ajustement à la séparation, tandis que l'adaptation évitante s'est avérée être un prédicteur négatif. Des différences significatives ont été constatées entre les groupes concernant l'ajustement à la rupture en fonction du statut amoureux actuel et de l'initiative de la rupture. Des différences significatives ont également été constatées entre les groupes concernant les styles d'adaptation utilisés en fonction du sexe et de l'initiative de mettre fin à la relation. Ainsi, cette étude met en évidence l'hypothèse selon laquelle les stratégies d'adaptation des jeunes face à la fin d'une relation amoureuse ont un impact sur leur ajustement. A ce titre, il est possible que les psychologues interviennent pour guider les jeunes vers des stratégies qui leur permettent de mieux s'adapter à la séparation. D'autre part, ces résultats nous permettent de nous concentrer sur les caractéristiques qui peuvent constituer des facteurs de risque d'inadaptation à la rupture et sur la propension à utiliser certaines stratégies d'adaptation.

Mots-clés : rupture amoureuse, l'âge adulte émergent, ajustement à la rupture, stratégies d'adaptation, FDAS-SF, Brief-COPE

Índice

1. Enquadramento concetual.....	1
1.1. Aduldez emergente.....	1
1.2. Importância das relações amorosas na aduldez emergente.....	2
1.3. Especificidades das relações amorosas na transição para a aduldez.....	3
1.4. A separação amorosa na jovem aduldez.....	5
1.5. Separações amorosas e Coping.....	7
1.6. O presente estudo.....	12
2. Método.....	14
2.1. Procedimento e Participantes.....	14
2.2. Materiais.....	14
2.3. Análise estatística.....	17
3. Resultados.....	20
3.1. Resultados descritivos.....	20
3.2. Diferenças Sociodemográficas e da Relação ao nível do Ajustamento à Separação.....	23
3.3. Diferenças Sociodemográficas e da Relação ao nível das Estratégias de Coping.....	24
3.4. Associações entre as Estratégias de Coping, a Vivência do Processo de Separação e o Ajustamento à Separação.....	25
3.5. Efeito das Estratégias de Coping, da Vivência do Processo de Separação e das Variáveis Sociodemográficas/Variáveis acerca da Relação no Ajustamento à Separação.....	28
4. Discussão.....	31
5. Conclusão.....	38
Referências bibliográficas.....	39

Anexos..... 43

Índice de Tabelas

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra.....	20
Tabela 2. Características referentes à relação terminada.....	22
Tabela 3. Estatística descritiva, Correlações de Pearson e Correlações de Spearman entre as variáveis em estudo.....	27
Tabela 4. Regressão Linear Múltipla hierárquica para a predição do ajustamento à separação, através das variáveis sociodemográficas, variáveis acerca da relação, vivência do processo de separação e estratégias de coping.....	30

Índice de Anexos

Anexo A. Itens da <i>Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form</i> (FDAS-SF; Guzmán-González et al., 2017) distribuídos pelas respectivas subescalas.....	43
Anexo B. Consistência interna das medidas utilizadas.....	45
Anexo C. Itens do <i>Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory</i> (Brief-COPE; versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004) distribuídos pelas respectivas subescalas.....	46
Anexo D. Diferenças face ao ajustamento à separação, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de Teste T de Student para Amostras Independentes.....	48
Anexo E. Diferenças face ao ajustamento à separação, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de ANOVA Intersujeitos.....	49
Anexo F. Diferenças face às estratégias de coping, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de Teste T de Student para Amostras Independentes.....	51
Anexo G. Diferenças face às estratégias de coping, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de ANOVA Intersujeitos.....	53

1. Enquadramento concetual

1.1. Adulter emergente

Considerava-se anteriormente que o período da adolescência era seguido da jovem adultez, que se estendia até aos 40 anos de idade, de acordo com a teoria do desenvolvimento psicossocial (Arnett, 2007). No entanto, esta visão já não se adequa ao contexto atual, uma vez que a idade média de casamento e da parentalidade aumentou, a educação tornou-se mais longa e ampla e ocorre uma transição prolongada para atingir uma segurança financeira. Assim, considerando que a transição para a idade adulta é longa, Arnett propõe a teoria da adultez emergente, reconhecendo que esta já não deveria ser considerada apenas uma transição, mas um período do ciclo de vida. Deste modo, o período da adultez emergente caracteriza a fase de vida entre a adolescência e a adultez, tendo sido primordialmente descrito por Arnett, em 2000, para se referir ao período entre os 18 e os 25 anos (ibid.).

Esta fase caracteriza-se pela emergência de tarefas específicas e pela necessidade de tomar decisões de vida, nomeadamente em relação aos estudos, trabalho e carreira: de certa forma, é nesta fase que os indivíduos começam a consolidar a sua identidade adulta (Shulman & Connolly, 2013). Assim, e apesar da heterogeneidade e pouca estruturação inerente a este período, Arnett propôs cinco fatores que o caracterizam: a exploração da identidade, sendo esta uma fase em que os indivíduos exploram as opções disponíveis para as suas vidas numa variedade de áreas, especialmente o amor, assistindo-se ao desenvolvimento de competências para estabelecer relações de intimidade, e o trabalho, em que há uma procura de experiências mais focadas na futura profissão da idade adulta, sendo no decorrer dessas explorações que consolidam a identidade; a instabilidade, prevalente nesta fase decorrente destas mesmas explorações e das escolhas mutáveis dos indivíduos; é também uma fase caracterizada pelo “*self-focus*”, em que, concentrando-se em si mesmos, os adultos emergentes obtêm uma melhor compreensão de quem são e do que desejam na vida. Aqui, os indivíduos aprendem a estar sozinhos como pessoas autossuficientes, considerando este um passo necessário antes de se comprometerem em relações duradouras com os outros, tanto a nível amoroso como laboral. Outro fator distintivo desta fase é o “*feeling in-between*”, em que os indivíduos se sentem num período intermediário, entre as restrições da adolescência e as responsabilidades da idade adulta, uma vez que os três critérios que acreditam ser os mais importantes para se tornarem adultos passam por

condições que ainda estão a desenvolver, nomeadamente aceitar a responsabilidade por si próprio, tomar decisões independentes e tornar-se financeiramente independente. Por último, esta evidencia-se como a idade das possibilidades, no sentido em que potencializa a possibilidade de os indivíduos mudarem drasticamente a direção da sua vida (Arnett, 2015).

1.2. Importância das relações amorosas na adultez emergente

Durante o período da adultez emergente os indivíduos estão perante uma tarefa desenvolvimental: a capacidade de estabelecer relações interpessoais caracterizadas pela partilha e intimidade (Erikson, 1982). Esta capacidade é alcançada se os indivíduos conseguirem resolver de forma positiva a crise psicossocial com que são confrontados nesta fase – a intimidade *versus* isolamento. A intimidade nesta fase caracteriza-se pela capacidade de o indivíduo se comprometer com relações concretas que podem exigir sacrifícios significativos, garantindo, porém, a identidade individual. Por outro lado, o evitamento das experiências de intimidade pode conduzir ao isolamento. Assim, enquanto uma resolução positiva desta crise resulta na virtude do amor, uma resolução negativa resulta na exclusão do indivíduo e na impossibilidade de estabelecer relações de intimidade (ibid.). Estas relações, e em particular as relações amorosas, são uma importante fonte de bem-estar, contribuindo para o desenvolvimento de um autoconceito positivo e uma maior integração social (Gómez-López et al., 2019).

De forma geral, os jovens adultos procuram nos parceiros amorosos companheirismo, segurança emocional, amor e intimidade física, com o objetivo final de encontrar um parceiro de longo prazo (Simon & Barrett, 2010). De facto, os resultados de um estudo de revisão sistemática indicaram que os jovens adultos que têm relacionamentos amorosos são mais felizes, sentem-se mais satisfeitos com a sua vida, têm menos problemas a nível de doenças mentais e físicas, demonstram um maior afeto positivo e têm melhores níveis de autoestima do que os indivíduos que não estão envolvidos em relações amorosas (Gómez-López et al., 2019). Para além disso, ao analisar os diferentes padrões de experiências relacionais de indivíduos desde a fase da adolescência, constatou-se que os *continuous singles*, ou seja, os indivíduos que não tiveram nenhum relacionamento amoroso até aos 20 anos, tendem a mostrar níveis mais baixos de satisfação com a vida e níveis mais elevados de solidão na jovem adultez, quando comparados com os *moderate daters* e os *late starters* (indivíduos que têm o primeiro relacionamento amoroso numa idade mais tardia do que os indivíduos dos outros grupos, bem como um menor número de parceiros e uma menor

duração do envolvimento amoroso) (Gonzalez Avilés et al., 2021). Simon e Barrett (2010) observaram ainda que o envolvimento dos jovens adultos em relações amorosas está associado a menores sintomas depressivos. Contudo, é importante atender a algumas variáveis destas relações, nomeadamente a qualidade das mesmas: enquanto o sentimento de apoio por parte do parceiro pode estar associado a uma melhor saúde mental, visto que reforça a autoestima e identidade, por outro lado, a existência de tensão no relacionamento pode associar-se a baixos níveis de bem-estar emocional, ameaçando a autoestima e identidade (Simon & Barrett, 2010), sendo que a qualidade negativa de uma relação se associa significativamente a medidas de saúde mental nos jovens adultos, como a depressão e comportamentos autolesivos (Mirsu-Paun & Oliver, 2017). Para além disso, um número cumulativo de relações amorosas desde a adolescência relacionou-se positivamente com a delinquência na jovem adultez (Cui et al., 2012). Uma possível explicação poderá ser o facto de o envolvimento frequente em relações indicar que estes indivíduos podem não ter as capacidades interpessoais para manter uma relação, o que irá gerar um maior número de relações de curto prazo, geralmente marcadas pela falta de companheirismo, apoio e intimidade, alto nível de conflito e baixa qualidade, que podem associar-se a comportamentos problemáticos (ibid.).

1.3. Especificidades das relações amorosas na transição para a adultez

Ao mesmo tempo que se espera que os jovens adultos coordenem as várias facetas da sua vida, estes deparam-se com condições de incerteza e instabilidade, sobretudo a nível económico (Shulman & Connolly, 2013). Como tal, necessitam muitas vezes de um longo período de tempo para atingirem estabilidade a nível profissional e financeiro. Shulman e Connolly (2013) referem que estas condições podem ter impacto no envolvimento em relações amorosas nesta fase de vida. Verifica-se que, na tomada de decisões quanto a relações amorosas, os jovens têm em consideração as conquistas educacionais e financeiras do potencial parceiro, sendo importante estar numa relação financeiramente segura. Para além disto, o facto de os jovens adultos serem criados numa cultura que valoriza a independência e o individualismo, faz com que se preparem para o futuro de uma forma individualista, de modo que apenas quando se sentirem confiantes das suas conquistas estarão mais propensos a envolver-se numa relação de compromisso (ibid.).

Perante todos estes desafios, Shulman e Connolly (2013) especulam a existência de um dado estágio romântico neste período de vida: o de coordenar o compromisso romântico e os planos de vida. Para além de resolver as suas próprias tarefas específicas desta fase, os indivíduos têm de as integrar com as do parceiro, assim como as aspirações e planos de vida, pelo que, provavelmente, apenas quando se sentirem confiantes sobre os seus planos de vida e sentirem suporte do parceiro, considerarão envolver-se numa relação a longo prazo (ibid.). Assim, pode-se verificar uma tendência para o adiamento do envolvimento numa relação amorosa de compromisso nos jovens adultos, constatando-se um maior envolvimento em encontros amorosos casuais ou relações instáveis (ibid.).

Contudo, num estudo de carácter qualitativo realizado com jovens adultos observou-se que, quando efetivamente envolvidos em relações mais estáveis, estes referem que as relações são caracterizadas pelo apoio ao crescimento individual, por um sentido de responsabilidade para com o outro e pelo respeito pelo espaço de cada um (Sousa, 2017). Além disso, quando questionados acerca das diferenças que sentem existir entre as suas relações anteriores e a relação em que se encontram atualmente, verifica-se que esta se representa por um maior nível de maturidade e de confiança, assim como um sentido de luta comum por objetivos de futuro na relação, havendo, por isso, um maior foco na partilha de vivências comuns (ibid.).

Com o aumento da idade relativa ao primeiro casamento, juntamente com o início precoce de relações amorosas na adolescência, estende-se o período em que os indivíduos estão envolvidos em relações pré-maritais, o que permite uma maior variabilidade nas experiências amorosas dos jovens adultos (Rauer et al., 2013). De forma a compreender melhor os padrões de relações amorosas nestes jovens, um estudo longitudinal avaliou estes mesmos padrões através do seguimento de jovens adultos durante um período de sete anos, tendo-se verificado quatro diferentes padrões (Shulman et al., 2018). A maioria dos participantes inseriu-se no padrão designado por “Envolvimentos curtos esporádicos e encontros românticos casuais” ou no “Movendo de envolvimento casuais para estáveis”. O primeiro caracteriza-se por alguns envolvimentos de curta duração, que não evoluem para relações duradouras. Já o último descreve os indivíduos que tinham relações instáveis ao longo dos anos e que se moveram para uma relação estável, sendo que estes relatam ter aprendido com as experiências, o que os levou a serem capazes de expressar e aceitar a intimidade e se desenvolverem em direção a uma relação de compromisso. Os restantes padrões verificados definem-se por “Relacionamentos longos, mas ausência de

aprendizagem experiencial”, no qual os indivíduos reportam um envolvimento em relações de longa duração, mas que não são necessariamente íntimas nem caracterizadas por respeito mútuo, e por “Relações estáveis”, onde se inserem jovens com uma tendência para formar e manter relações duradouras. Constatou-se ainda que a distribuição destes padrões diferiu significativamente consoante o género dos indivíduos, sendo que os homens tendem a inserir-se nos padrões “Envolvimentos curtos esporádicos e encontros românticos casuais” e “Movendo de envolvimento casuais para estáveis” e as mulheres nos padrões “Relações estáveis” e “Relacionamentos longos, mas ausência de aprendizagem experiencial” (ibid.).

1.4. A separação amorosa na jovem adultez

Tendo em conta que as competências relacionais amorosas estão em desenvolvimento neste período, e considerando que esta é uma fase caracterizada pela exploração e procura de experiências, estas relações podem começar e terminar frequentemente (Norona et al., 2017). Além disso, sendo esta uma fase de solidificação da identidade, os indivíduos podem terminar as relações amorosas ao perceberem que aquilo que desejam num parceiro amoroso já não corresponde ao que previamente desejaram ou os seus objetivos individuais já não coincidem. Como mencionado anteriormente, espera-se que os jovens adultos estabeleçam a sua independência enquanto, simultaneamente, desenvolvem relacionamentos amorosos significativos, pelo que se não forem capazes de integrar os seus planos de vida com os do parceiro, é provável que a relação termine (ibid.).

Torna-se, assim, importante compreender as consequências que as separações amorosas podem acarretar. A experiência de uma separação amorosa é, juntamente com a perda por morte de um ente querido, o *trigger* mais comum para a realização de um processo de luto. Como tal, alguns autores definem a angústia emocional e o sofrimento físico associado ao término de uma relação amorosa como o luto pós-relação (Morris & Reiber, 2011).

São vários os estudos que demonstram que os sentimentos inerentes a um processo de luto estão presentes nos indivíduos após o término de uma relação. Num estudo realizado com estudantes universitários que haviam vivenciado uma separação amorosa recente verificaram-se pontuações elevadas em escalas de pensamentos intrusivos, bem como na dificuldade de controlo desses pensamentos e em escalas de insónia (Field, 2011). Um outro estudo que permitiu dividir em grupos os indivíduos que estavam a experienciar um elevado

distress relacionado com a separação e os indivíduos que estavam a experienciar um baixo *distress*, revelou que os primeiros obtiveram maiores pontuações em escalas de emoções negativas, como a depressão, ansiedade e raiva, assim como em escalas de comportamentos negativos, nomeadamente no uso excessivo de álcool, pobre desempenho académico e comportamento desorganizado (Field et al., 2009). Mais recentemente, Carter e colaboradores (2018) identificaram como efeitos negativos mais frequentes após a separação amorosa em estudantes universitários a tristeza, ciúme, perda de autoestima e ansiedade. A ansiedade verifica-se ainda em alguns estudos relacionada com pensamentos intrusivos sobre o antigo parceiro, maior sofrimento psicológico e físico e tentativas exageradas de restabelecimento da relação (Field et al., 2009). Num outro estudo em que foi pedido a jovens adultos que completassem durante um mês um diário com uma descrição dos seus sentimentos acerca da separação, verificou-se uma correlação entre estados de amor/saudade, tristeza e raiva, sendo que os estados de tristeza foram expressos pela perda da relação e os estados de raiva pela atribuição ao parceiro que iniciou a separação (Field, 2020). Um outro resultado interessante mostrou que, enquanto os jovens adultos que demonstraram um bom ajustamento face à separação estavam a vivenciar tristeza e raiva, os indivíduos que demonstraram um mau ajustamento estavam a vivenciar tristeza sem raiva, o que sugere que a raiva pode ajudar a cessar a ligação ao parceiro (ibid.). Contudo, apesar de todos estes efeitos negativos, Carter e colaboradores (2018) verificaram também efeitos positivos em alguns indivíduos, particularmente uma sensação de alívio e de liberdade, deixar de sentir ansiedade e sentir-se feliz.

Assim, apesar de existirem alguns efeitos gerais à maioria dos indivíduos, nem todos experienciam a separação amorosa da mesma forma. Numa revisão narrativa realizada por Field (2020) foram explorados os fatores de risco que podem contribuir para que os indivíduos vivenciem a separação de uma forma mais desajustada. Esta revisão mostrou que é consistente na literatura que os indivíduos para os quais foi o parceiro que terminou a relação (*lefts*), relatam maior *distress* após a separação. Verificou-se, através de um estudo incluído nesta revisão, com estudantes universitários, que os *lefts* reportaram maiores níveis de depressão, pensamentos ruminativos e um decréscimo da autoestima, bem como mais raiva, confusão, choque e ciúme, e ainda falta de concentração e perceção de que são menos desejados (Field, 2020). Um outro fator de risco para um maior *distress* após a separação relaciona-se com as críticas por parte dos contactos proximais da rede de apoio social, o isolamento ou a minimização de oportunidades de interação, mais especificamente o facto

de alguém próximo do indivíduo minimizar os problemas relacionados com a separação ou aconselhá-lo a não se preocupar com a separação (ibid.).

Por outro lado, existem fatores protetores que permitem ao indivíduo um melhor ajustamento à perda (Field, 2020). Os indivíduos que iniciam a separação (*leavers*), bem como os indivíduos que tomam a decisão mutuamente apresentam um melhor ajustamento perante a separação (Yıldırım & Demir, 2015). Além disso, os indivíduos que iniciam uma nova relação amorosa após uma separação demonstram uma maior adaptação à mesma (Yıldırım & Demir, 2015; Field, 2020), o que pode ser explicado pelo facto de a nova relação preencher os sentimentos de perda, vazio e solidão após a separação. Um outro fator caracteriza-se pelo insight acerca da separação e pela certeza das razões da separação, constatando-se que os indivíduos que apresentavam um melhor insight quando questionados para descreverem a sua separação, evidenciam menores níveis de *distress* e depressão e um maior nível de satisfação com a vida e crescimento pós-traumático (Yıldırım & Demir, 2015; Field, 2020). Por fim, um maior suporte social percebido prediz um melhor ajustamento à separação nos jovens adultos (Yıldırım & Demir, 2015).

1.5. Separações amorosas e Coping

O coping é definido pelos comportamentos e cognições que auxiliam o indivíduo a lidar com ameaças que, na sua ótica, excedem os seus recursos pessoais (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Desta forma, o coping pressupõe uma avaliação inicial do acontecimento realizada pelo indivíduo, ou seja, de que forma é que o evento é percebido e interpretado pelo indivíduo (avaliação primária). Quando este é considerado stressante, o indivíduo faz uma avaliação dos recursos que pode mobilizar para lidar com o evento (avaliação secundária). Assim, o impacto de um acontecimento no indivíduo pode ser determinado pela avaliação que é feita acerca desse acontecimento, bem como pela avaliação dos recursos disponíveis para lidar com o mesmo. Como tal, evidencia-se uma correlação entre as estratégias de coping e a saúde mental, já que estas podem moderar o impacto das adversidades ao longo da vida, aumentar os níveis de bem-estar psicológico e reduzir o sofrimento. Segundo o modelo de Lazarus e Folkman de 1984, os indivíduos podem recorrer a estratégias de coping focadas no problema e estratégias de coping focadas na emoção. As primeiras implicam uma aproximação ao stressor, como forma de o remover ou diminuir o seu impacto, focando-se, assim, na alteração ou resolução do problema. Já as últimas

envolvem a regulação da resposta emocional causada pelo stressor, de modo a diminuir o *distress* (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Alguns autores também consideram um outro grupo de estratégias – estratégias de coping evitantes, que incluem ações em que os indivíduos procuram desinvestir na situação, esforçando-se para escapar, evitar ou distrair-se dela (Dias et al., 2012).

Assim, as estratégias de coping surgem imediatamente após um evento stressante, assumindo um papel importante no ajustamento positivo a esse evento (Foshay & O’Sullivan, 2018). Como tal, é expectável que estas estratégias sejam mobilizadas após a separação numa relação amorosa. Num estudo realizado com indivíduos dos 22 aos 56 anos que experienciaram uma separação amorosa, verificou-se uma distinção entre o uso de estratégias de coping preventivas e estratégias de coping combativas (McCarthy et al., 1997). As primeiras visam prevenir potenciais stressores e construir recursos para resistir aos mesmos, e incluem, por exemplo, a confiança nas suas capacidades, autodirecionamento e recursos financeiros e físicos. Verificou-se que estas afetaram as avaliações cognitivas dos indivíduos face à separação, bem como a experiência de emoções negativas imediatas após a separação. Já as estratégias combativas são aquelas que tendem a ser utilizadas para alterar ou atenuar um stressor que já está a ser experienciado, por exemplo, a resolução de problemas, o controlo de tensão e a autorrevelação, e constatou-se que afetaram a experiência emocional relatada pelos sujeitos algum tempo depois da separação, sendo que as emoções negativas diminuíram. Assim, conclui-se que a construção da confiança e aceitação de um indivíduo é importante para reduzir as emoções negativas iniciais após a separação, apesar de não ter um impacto direto nas emoções negativas experienciadas após ter passado algum tempo da separação. Por outro lado, as estratégias de coping combativas parecem ser mais úteis na redução das emoções negativas ao longo do tempo (ibid.).

Considerando as estratégias de coping focadas no problema, as estratégias de coping focadas na emoção e as estratégias de coping de evitamento, num estudo realizado com jovens adultos verificou-se que o uso de estratégias de coping focadas na emoção, assim como a ruminação e uma maior autoeficácia percebida acerca do restabelecimento da relação, estão associados ao uso de uma maior diversidade de comportamentos de perseguição indesejados, isto é, comportamentos que incluem esforços repetidos e indesejados para estabelecer contacto íntimo com o antigo parceiro, na forma de assédio e controlo (Foshay & O’Sullivan, 2018). Além disso, a ruminação associou-se ainda a uma maior frequência do uso destes comportamentos (ibid.). Um outro estudo demonstrou que

tanto estratégias de evitamento como o pensamento negativo repetitivo se associam de forma significativa ao *distress* após a separação em jovens adultos, sendo que a associação entre o pensamento negativo repetitivo e o *distress* é mais forte nas mulheres (Wrape et al., 2016). Já o coping focado na emoção, que inclui o processamento emocional e a expressão emocional, mostrou-se pouco associado ao *distress*. Assim, afirma-se que o uso de determinadas estratégias de coping parece contribuir para a experiência de *distress* após a separação (ibid.).

Observou-se com uma amostra de estudantes universitários que algumas das estratégias de coping utilizadas após a separação constataram-se, efetivamente, como preditores significativos do impacto que a separação teve no indivíduo: a estratégia de fuga/evitamento e a estratégia de aceitação da responsabilidade pela separação predizem sintomas de stress pós-traumático, nomeadamente a intrusão de lembranças (Chung et al., 2003). Além disso, a estratégia de fuga/evitamento e a estratégia de distanciamento predizem comportamentos de evitamento em relação à separação. Ainda, a procura de suporte social associou-se ao impacto da separação, na medida em que quanto mais severo o impacto, mais os indivíduos tentavam procurar este suporte. Por último, a estratégia de resolução planeada do problema também se associou ao impacto da separação, sendo que quanto mais severo o impacto, mais os indivíduos planeavam para resolver o problema. No que toca à associação das estratégias de coping com a saúde geral, verificou-se que a estratégia de fuga/evitamento se associa à depressão, na medida em que quanto mais deprimido o indivíduo se sentia após a separação, mais tendia a usar o evitamento como estratégia de coping (ibid.).

De forma a compreender melhor a relação entre as estratégias de coping utilizadas pelos jovens adultos após a separação e a saúde mental, Garabito e colaboradores (2020) investigaram a associação destas com a satisfação com a vida, e, por outro lado, com sintomas depressivos. Verificou-se que a utilização da estratégia de aceitação após a separação amorosa de jovens adultos se revelou um preditor significativo positivo da satisfação com a vida, o que pode ser explicado pelo facto de a aceitação da separação dar espaço ao indivíduo para que possa viver mais ativamente, bem como facilitar a reestruturação da identidade e do estilo de vida (ibid.). Da mesma forma, a utilização da estratégia de procura de suporte social também se revelou um preditor significativo positivo da satisfação com a vida, reforçando a importância da rede de apoio, que fornece conforto através da possibilidade de expressão de emoções, ajuda à distração e a enfrentar a situação de separação. Relativamente aos sintomas depressivos, a aceitação revelou-se um preditor

significativo negativo destes, provavelmente porque esta é uma estratégia de coping oposta à supressão emocional, a qual está associada à presença de depressão. Por outro lado, o uso de substâncias como estratégia de coping após a separação mostrou ser um preditor significativo positivo dos sintomas depressivos, o que é compreensível considerando que o consumo de substâncias tem efeitos neurobiológicos no organismo, especificamente na serotonina, alterando negativamente o humor (ibid.).

Analisando agora possíveis diferenças na forma como os *leavers* lidam com a separação em comparação com os *lefts*, Emmers e Hart (1996) verificaram que existem diferenças significativas entre os rituais de coping utilizados. Especificamente, os *leavers* focaram-se em rituais de autoaperfeiçoamento, que se caracteriza pela introspeção e por comportamentos direcionados à autocompreensão, tendo sido mais frequentemente utilizados o recurso à rede de apoio, encontros românticos e a introspeção (ibid.). Já os *lefts*, apesar de também se terem focado em rituais de autoaperfeiçoamento, estes foram menos direcionados à socialização, recorrendo menos do que os *leavers* à rede de apoio, e utilizando mais frequentemente estratégias como manter-se ocupado, mudar a sua aparência externa e mudar a perspetiva sobre a separação (ibid.).

Relativamente a diferenças de género face ao uso de estratégias de coping perante a separação, constatou-se que, tanto os homens como as mulheres relataram utilizar com mais frequência estratégias de coping orientadas socialmente e estratégias de coping baseadas no evitamento (Franklin, 2015). Especificamente, estas traduzem-se em atividades alternativas (i.e., distração intencional, saúde, *fitness* e atividades de lazer), na procura de suporte social (i.e., falar com a família e amigos e passar tempo com os mesmos), nas relações sociais (i.e., relações de socialização e relações casuais) e, ainda, na fuga/evitamento (i.e., evitamento cognitivo e comportamental). No entanto, constatam-se algumas diferenças significativas quanto à utilidade percebida das estratégias para homens e mulheres. Embora ambos concordem na utilidade da maioria das estratégias, nomeadamente tendo classificado o isolamento social e as drogas/álcool como ligeiramente inúteis a pouco úteis, e, por outro lado, classificarem a procura de suporte social, as estratégias cognitivas, o autocuidado e as atividades alternativas como ligeiramente úteis a bastante úteis, verifica-se que: os homens classificaram as relações sociais e a fuga/evitamento como significativamente mais úteis do que as mulheres, da mesma forma que as mulheres classificaram a resolução de problemas e a regulação emocional como mais úteis do que os homens. Uma possível explicação para estas diferenças baseia-se na *role constraint theory*, que sugere que o modo de lidar com

diferentes stressores pode variar em função do papel social do indivíduo. Como tal, e considerando que as mulheres normalmente cumprem o papel de gerir os relacionamentos, estas podem perceber um maior controlo neste domínio e assim lidar mais facilmente com a separação ao recorrer a estratégias ativas de resolução de problemas e de regulação emocional. Em contrapartida, os homens tendem a ter menos apoio emocional para recorrer, podendo perceber um menor controlo no domínio das relações, e como tal beneficiando mais de estratégias que permitem evitar memórias da separação. Simultaneamente, a socialização e as relações casuais podem servir funções de distração ou de substituição da antiga relação, daí serem classificadas como úteis (ibid.).

Com vista a compreender se a percepção da utilidade das estratégias aplicadas se associa efetivamente ao bem-estar dos indivíduos, foi possível verificar que os homens que classificaram o evitamento e as atividades alternativas como mais úteis reportaram maior bem-estar, enquanto as mulheres que classificaram a procura de suporte social, a regulação emocional e as estratégias cognitivas como mais úteis reportaram maior bem-estar (Franklin, 2015). Assim, os homens parecem beneficiar mais com estratégias de coping baseadas no evitamento, enquanto as mulheres parecem beneficiar mais com as formas ativas de coping. De acordo com a *role constraint theory*, há um maior foco nas questões socioemocionais no processo de socialização das mulheres, o que pode contribuir para que estas tendam a gerir mais ativamente as suas emoções e exerçam maior controlo sobre eventos relacionais do que os homens. Além disso, as mulheres também são normalmente socializadas para procurar outras pessoas quando lidam com stressores das relações, e tendem a receber uma maior responsividade emocional dos outros. Por outro lado, os homens são geralmente socializados para o controlo emocional e a autonomia, de forma a evitar mostrar sinais de vulnerabilidade, pelo que estes podem esconder as emoções e suprimir os pensamentos. A recorrência às atividades alternativas pode, também, ser uma forma de evitar as emoções negativas relacionadas com a separação. Como conclusão, estes dados sugerem que as mulheres podem obter maiores benefícios através da implementação de estratégias de coping sociais, emocionais e cognitivas. Por outro lado, os homens podem beneficiar mais de estratégias que implicam envolver-se em atividades que direcionam os seus pensamentos para outros eventos e os afastam da separação (ibid.).

1.6. O presente estudo

Investigar as estratégias de coping utilizadas face ao término de uma separação amorosa possibilita que se promovam respostas mais adaptativas e que se modifiquem respostas menos adaptativas nos indivíduos que vivenciam uma separação amorosa (Garabito et al., 2020). Sendo esta uma vivência marcada pelo *distress* e efeitos negativos para a saúde mental dos indivíduos, é importante reconhecer que esta vivência pode ser exacerbada ou, pelo contrário, facilitada pelas estratégias de coping a que o indivíduo recorre (Franklin, 2015). Assim, é possível contribuir para melhorar o ajustamento dos jovens adultos após o término de uma relação amorosa.

O presente estudo tem como principal objetivo compreender se as estratégias de coping a que os jovens adultos recorrem para lidar com uma separação amorosa influenciam, de facto, o seu ajustamento face à mesma. Especificamente, pretende-se:

1. Explorar a existência de diferenças sociodemográficas e da relação ao nível do ajustamento à separação e das estratégias de coping, nomeadamente nas seguintes variáveis: quem tomou a iniciativa de terminar a relação, estatuto amoroso atual e género. Neste sentido, prevê-se que:

H1.1) os *leavers* e os indivíduos para os quais a decisão do término foi de ambos os membros da relação apresentam um melhor ajustamento à separação em comparação com os *lefts*.

H1.2) os indivíduos que iniciaram uma nova relação amorosa apresentam um melhor ajustamento à separação em comparação com os indivíduos solteiros.

H2.1) os *lefts* recorrem mais ao coping evitante, em comparação com os *leavers* e os indivíduos para os quais a decisão do término foi mútua.

H2.2) os homens recorrem mais ao coping evitante em comparação com as mulheres.

As restantes variáveis recolhidas junto da amostra, acerca dos seus dados sociodemográficos e acerca da relação que terminou, serão ainda analisadas numa ótica exploratória.

2. Investigar a presença de associações significativas entre as estratégias de coping utilizadas face à separação e o ajustamento dos jovens à mesma. Postula-se que:

H3.1) a utilização de estratégias de coping focadas no problema (e.g., coping ativo) e estratégias de coping focadas na emoção (e.g., recurso a suporte social) está associada a um melhor ajustamento à separação.

H3.2) a utilização de estratégias de coping evitantes (e.g., autodistração) está associada a um pior ajustamento à separação.

3. Analisar os efeitos das estratégias de coping utilizadas pelos jovens perante a separação no seu ajustamento face à mesma. Antecipa-se que:

H4) o coping focado no problema e o coping focado na emoção predizem positivamente o ajustamento à separação, ao passo que o coping evitante prediz negativamente o ajustamento à separação.

2. Método

2.1. Procedimento e Participantes

Após aprovação do estudo pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, iniciou-se a recolha de dados. A recolha ocorreu entre dezembro de 2021 e fevereiro de 2022, através de um questionário em formato online, criado com o software *LimeSurvey*. De forma a promover o estudo, recorreu-se a dois meios: divulgação nas redes sociais e divulgação por e-mail com o objetivo de disseminar o estudo por entidades que trabalham diretamente com jovens adultos ou que têm como população-alvo esta faixa etária. Juntamente com o questionário, era apresentado um enquadramento do estudo (i.e., principais objetivos). Também na página inicial do questionário se davam a conhecer os principais objetivos do estudo e se informava acerca do caráter voluntário da participação, implicando ainda o preenchimento do Consentimento Informado por parte de cada participante.

Para a inclusão no estudo, era necessário que os participantes se enquadrassem nos seguintes critérios: 1) ter entre 18 e 35 anos; 2) ter experienciado uma separação de uma relação amorosa no último ano (i.e., período de 1 ano antes do momento de participação no estudo); 3) não ter filhos e 4) não estar no momento a viver com um novo parceiro amoroso. O preenchimento do questionário resultou numa amostra inicial de 260 participantes. Posteriormente foram excluídos da amostra participantes que não se enquadravam nos critérios delineados, designadamente 37 participantes cuja separação amorosa teria ocorrido há mais de 1 ano. Assim, a amostra final é constituída por 223 participantes, cujas características sociodemográficas se encontram na Tabela 1.

2.2. Materiais

Os participantes forneceram informações acerca das suas características sociodemográficas e das características da relação terminada, e seguidamente avaliou-se o seu ajustamento à separação, bem como as estratégias de coping utilizadas face ao término da relação, através de instrumentos destinados a esse efeito.

As *variáveis sociodemográficas* dos participantes foram recolhidas através de um questionário específico construído para aceder às seguintes variáveis: idade, género, situação profissional, nível de ensino completo, situação financeira, satisfação com a condição

económica, agregado familiar, estatuto amoroso atual, orientação sexual e acompanhamento psicológico.

As *variáveis acerca da relação terminada* foram também recolhidas através de um questionário específico para aceder a essas informações, nomeadamente: o tempo decorrido desde a separação, quem tomou a iniciativa de terminar a relação, como terminou, exclusividade da relação, duração, coabitação, a frequência do contacto com o/a ex-parceiro/a e o número de separações já vividas. Além disso, procurou-se aceder ao modo como os participantes vivenciaram a separação através de três questões, pontuadas numa escala de Likert de 10 pontos (1 = Nada – 10 = Muito): “Quão difícil foi o processo de separação?”; “Quão angustiante foi o processo de separação?”; e “Quão aliviante foi o processo de separação?”.

O *ajustamento à separação* foi avaliado através da *Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form* (FDAS-SF; Guzmán-González et al., 2017), que consiste numa escala de 22 itens, relacionados com os sentimentos e atitudes que os indivíduos frequentemente experienciam face ao término de uma relação amorosa, e cujo objetivo é responderem de acordo com a frequência com que essas afirmações se aplicam a si. Os itens são classificados numa escala de Likert de 5 pontos (1 = Quase sempre; 2 = Geralmente; 3 = Às vezes; 4 = Raramente; 5 = Quase nunca), sendo que a pontuação final é obtida através da soma da pontuação de cada item, após a recodificação de 4 itens invertidos presentes na subescala. Assim, a pontuação final indica o nível de ajustamento do indivíduo face à separação, sendo que pontuações mais elevadas indicam um melhor ajustamento (pontuação entre 22 e 110). É também possível avaliar o ajustamento em 5 diferentes áreas em que os itens se inserem, que constituem as subescalas do instrumento: 1) Autovalorização; 2) Desvinculação do ex-parceiro; 3) Luto; 4) Raiva e 5) Confiança social (Anexo A). De acordo com Guzmán-González e colaboradores (2017), a escala total e as subescalas apresentam uma consistência interna razoável, com valores de alfa de Cronbach (α) acima de .70. Esta versão é uma adaptação da versão original *Fisher Divorce Adjustment Scale* (FDAS; Fisher, 1976, 1978), que surgiu da necessidade de criar um instrumento menos extenso e que fosse exequível de utilizar em contexto de investigação. A versão original é composta por 100 itens, pontuados na escala de Likert de 5 pontos referida anteriormente. Além das subescalas referidas na escala breve, esta versão inclui ainda a subescala denominada de Autovalorização social. A consistência interna da escala original e das respetivas subescalas é muito boa (α entre .87 e .95) (Guzmán-González et al., 2017).

Para a aplicação da escala na presente investigação, foi necessário realizar um processo de tradução para a língua portuguesa, uma vez que esta não se encontrava validada para a população portuguesa. Este processo contou com a tradução individual de quatro investigadoras, e posterior discussão para alcançar consenso. Este processo foi realizado tendo em consideração a importância de manter a equivalência lexical e gramatical, bem como ao nível conceitual e cultural dos itens. De seguida, foi aplicado o questionário a 48 indivíduos: 43 da faixa etária em estudo e 5 especialistas na área da Psicologia, para avaliarem a clareza dos itens. Após a integração das sugestões que surgiram chegou-se à versão final. No presente estudo, verificou-se uma boa consistência interna da escala ($\alpha = .84$), bem como das diferentes subescalas (α entre $.77$ e $.91$) (Anexo B).

As *estratégias de coping* utilizadas face à separação foram avaliadas através do *Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief-COPE; versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004; adaptada de Carver, 1997), composto por 28 itens, que tem como objetivo avaliar as estratégias de coping a que os indivíduos normalmente recorrem para lidar com situações stressantes. Pode também ser utilizado em relação a situações específicas, havendo a possibilidade de se adaptar o enunciado aos interesses do investigador. Assim, no presente estudo pediu-se aos participantes que se concentrassem na forma como têm lidado com o término da relação amorosa que viveram. Os indivíduos respondem de acordo com a frequência com que recorrem a determinada estratégia de coping, segundo uma escala de Likert de 4 pontos (1 = Nunca faço isto; 2 = Por vezes faço isto; 3 = Muitas vezes faço isto; 4 = Faço sempre isto). A interpretação dos resultados é feita através da compreensão do perfil do indivíduo nas pontuações obtidas em cada uma das 14 subescalas pertencentes ao inventário, sendo que cada subescala é composta por 2 itens: 1) Coping ativo; 2) Planear; 3) Utilizar suporte instrumental; 4) Utilizar suporte social emocional; 5) Religião; 6) Reinterpretação positiva; 7) Autoculpabilização; 8) Aceitação; 9) Expressão de sentimentos; 10) Negação; 11) Autodistração; 12) Desinvestimento comportamental; 13) Uso de substâncias (medicamentos/álcool) e 14) Humor (Anexo C). Além disso, é possível enquadrar estas estratégias em três diferentes dimensões: Coping focado no problema, Coping focado na emoção e Coping evitante (Dias et al., 2012; Poulus et al., 2020). De acordo com Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004), a consistência interna da escala total e das subescalas classifica-se entre satisfatória a boa, tendo em consideração que se trata de apenas dois itens por subescala, com apenas uma subescala a apresentar um valor de α inferior a $.60$ (α entre $.55$ a $.84$). Segue, assim, padrões idênticos à escala breve original (Carver, 1997). No presente estudo, verificou-se uma consistência interna razoável da escala

total ($\alpha = .76$), e em relação às subescalas, a consistência interna caracteriza-se entre satisfatória a muito boa (α entre .61 a .95) (Anexo B). Esta versão é uma adaptação da versão original *Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (COPE; Carver et al., 1989), que, à semelhança da escala apresentada anteriormente, surgiu da necessidade de criar um instrumento menos extenso e que fosse exequível de utilizar em contexto de investigação. A versão original é constituída por 60 itens, pontuados na escala de Likert de 4 pontos descrita anteriormente. A consistência interna da escala original e das respetivas subescalas revela-se entre satisfatória a muito boa (α entre .62 a .92, com apenas 1 subescala com α abaixo de .60) (Carver et al., 1989).

A análise dos resultados dos participantes no Brief-COPE no presente estudo foi realizada somente através das três dimensões do coping, cada uma delas constituída pela soma dos itens das subescalas que lhe pertencem. O Coping focado no problema, que engloba as seguintes subescalas: 1) Coping ativo; 2) Planear; 3) Utilizar suporte instrumental e 6) Reinterpretação positiva (Poulus et al., 2020). A consistência interna desta dimensão é razoável ($\alpha = .77$). O Coping focado na emoção, que originalmente engloba as seguintes subescalas: 4) Utilizar suporte social emocional; 5) Religião; 7) Autoculpabilização; 8) Aceitação; 9) Expressão de sentimentos e 14) Humor (Poulus et al., 2020). Contudo, no presente estudo, foram retiradas algumas subescalas, a propósito do valor de α da dimensão, ficando esta constituída apenas pelas seguintes estratégias: 4) Utilizar suporte social emocional e 9) Expressão de sentimentos. A consistência interna desta dimensão é boa ($\alpha = .81$). Por último, o Coping evitante, que originalmente engloba as seguintes subescalas: 10) Negação; 11) Autodistração; 12) Desinvestimento comportamental e 13) Uso de substâncias (medicamentos/álcool) (Poulus et al., 2020). Contudo, foi retirada uma subescala, a propósito do valor de α da dimensão, ficando esta constituída apenas pelas seguintes estratégias: 10) Negação; 12) Desinvestimento comportamental e 13) Uso de substâncias (medicamentos/álcool). A consistência interna desta dimensão é razoável ($\alpha = .79$) (Anexo B).

2.3. Análise estatística

As análises estatísticas foram realizadas através do *software* IBM SPSS *Statistics*, versão 27. Inicialmente realizou-se a caracterização da amostra, através da análise de medidas de estatística descritiva para as variáveis sociodemográficas e para as variáveis acerca da relação terminada. Foram também verificados os valores omissos, bem como a

normalidade da distribuição da amostra em relação a cada instrumento. A normalidade da distribuição foi avaliada através dos coeficientes de assimetria (SK) e curtose (KU), com base nos valores de referência $|SK| < 2$ e $|KU| < 7$ (Ryu, 2011). Verificou-se que os valores se encontravam dentro destes parâmetros, não revelando, por isso, violações severas à normalidade. Também se verificou a consistência interna dos instrumentos utilizados e das suas respetivas subescalas, através da análise do alfa de Cronbach (α), considerando aceitáveis valores iguais ou superiores a .60 (Pestana & Gageiro, 2008).

Para explorar a presença de diferenças entre grupos face ao ajustamento à separação, consoante as características sociodemográficas e as características da relação terminada, foram realizadas análises de comparação de médias, recorrendo ao Teste T de Student para Amostras Independentes ou à ANOVA Intersujeitos, conforme se tratasse de variáveis com dois ou mais grupos, respetivamente. Foi considerada a presença de diferenças estatisticamente significativas entre médias quando o valor de p fosse igual ou inferior a .05. Procedeu-se de igual forma para explorar possíveis diferenças entre grupos em relação às estratégias de coping utilizadas, consoante as características sociodemográficas e as características da relação.

Para avaliar a relação entre as diferentes variáveis, nomeadamente entre as estratégias de coping (Coping focado no problema, Coping focado na emoção e Coping evitante), o ajustamento à separação e as variáveis acerca da vivência do processo de separação (Quão difícil, Quão angustiante e Quão aliviante foi o processo de separação), recorreu-se a testes de correlação. Foram realizadas análises de correlação de Pearson para as variáveis intervalares e análises de correlação de Spearman na presença de variáveis ordinais. Foi considerada a presença de correlação estatisticamente significativa quando o valor de p fosse igual ou inferior a .05. Além disso, a interpretação da intensidade da correlação foi realizada de acordo com os seguintes parâmetros: $r = .20$ a $.39$ (correlação baixa), $r = .40$ a $.69$ (correlação moderada) e $r = .70$ a $.89$ (correlação elevada) (Bryman & Cramer, 2003).

Por fim, foi realizada uma Regressão Linear Múltipla com o objetivo de investigar se as variáveis sociodemográficas e as variáveis acerca da relação, bem como as variáveis sobre a vivência do processo de separação e as estratégias de coping, predizem o ajustamento face à separação. Note-se que apenas se incluíram na análise de regressão as variáveis para as quais se demonstrou a presença de diferenças significativas anteriormente. Inicialmente foram verificadas as considerações prévias e os pressupostos necessários à análise de

Regressão Linear Múltipla. De seguida iniciou-se a análise, que foi realizada através do método hierárquico, utilizando três blocos de preditores: 1) Variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação; 2) Variáveis sobre a vivência do processo de separação e 3) Estratégias de coping. O método hierárquico implica que estes sejam introduzidos na análise de forma progressiva, de forma a que seja possível compreender o poder explicativo de cada bloco.

3. Resultados

3.1. Resultados descritivos

Os participantes do presente estudo têm idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ($M = 22.35$, $DP = 3.45$), sendo a maioria do género feminino (74%). Quanto à situação profissional, a maioria dos participantes é estudante (71.7%). Em relação ao estatuto amoroso atual, a maioria dos participantes descreve-se como solteira (91.5%), apesar de, destes, 13.5% ter um parceiro íntimo ou sexual.

A descrição detalhada das características sociodemográficas da amostra encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1

Características sociodemográficas da amostra

Variável	M / n	DP / %
Idade	22.35	3.45
Género		
Feminino	165	74.0
Masculino	56	25.1
Não binário	2	0.9
Situação profissional		
Empregado/a	18	8.1
Desempregado/a	3	1.3
Estudante	160	71.7
Trabalhador/a-estudante	42	18.8
Horas de trabalho por semana	27.84	14.13
Nível de ensino completo		
≤ 12.º ano	114	51.1
Licenciatura	77	34.5
Mestrado	31	13.9
Doutoramento	1	0.4
Situação financeira nos últimos 6 meses		
“Geralmente gasto menos dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	162	72.6

“Geralmente gasto todo o dinheiro que recebo habitualmente”	54	24.2
“Geralmente gasto mais dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	7	3.1
Satisfação condição económica		
Muito insatisfeito/a	13	5.8
Insatisfeito/a	55	24.7
Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a	64	28.7
Satisfeito/a	79	35.4
Muito satisfeito/a	12	5.4
Agregado familiar		
Vive sozinho/a	29	13.0
2	27	12.1
3	53	23.8
4	82	36.8
≥ 5	32	14.3
Estatuto atual		
Solteiro/a	204	91.5
Parceiro/a íntimo/a ou sexual atual	30	13.5
Namoro	16	7.2
Outro	3	1.3
Duração da relação atual (meses)	2.32	2.06
Orientação sexual		
Exclusivamente heterossexual	98	43.9
Exclusivamente homossexual	13	5.8
Outras ^a	112	50.2
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico/psicofarmacológico		
Já recebeu/recebe atualmente	139	62.3
Nunca recebeu	84	37.7

^a As opções de resposta foram apresentadas num contínuo, sendo que o grupo “Outras” refere-se aos participantes que se caracterizaram como estando entre os extremos “Exclusivamente heterossexual” e “Exclusivamente homossexual”.

No que concerne às características da relação terminada dos participantes, constatou-se que o tempo decorrido desde a separação até ao momento de participação no estudo varia entre menos de 1 mês e 1 ano ($M = 5.39$, $DP = 3.75$). A duração da relação varia entre 1 mês e 9 anos e 5 meses ($M = 27.96$, $DP = 24.45$). Na maioria dos casos, a iniciativa do término da relação partiu do parceiro (42.6%) ou do próprio (37.7%), havendo um menor número de situações (19.7%) em que ambos decidiram terminar a relação. A maioria dos participantes não mantém contacto (35.9%) ou mantém raramente contacto (26%) com o ex-parceiro.

A descrição detalhada das características referentes à relação terminada encontra-se na Tabela 2.

Tabela 2

Características referentes à relação terminada

Variável	M / n	DP / %
Tempo decorrido desde a separação		
< 6 meses	119	53.4
≥ 6 meses	99	44.5
Omisso	5	2.2
Quem terminou a relação		
Próprio	84	37.7
Parceiro/a	95	42.6
Ambos	44	19.7
Como terminou a relação		
Presencialmente	124	55.6
Mensagem escrita	50	22.4
Chamada/videochamada	31	13.9
Sem dizer nada	11	4.9
Outro	7	3.1
Exclusividade da relação		
Não exclusiva	34	15.2
Totalmente exclusiva	178	79.8
Não sabe/nunca falaram sobre isso	11	4.9
Duração da relação		
< 12 meses	67	30
12-24 meses	55	24.7
≥ 25 meses	94	42.2

Omisso	7	3.1
Coabitação com o/a ex-parceiro/a		
Sim	24	10.8
Não	199	89.2
Contacto com o/a ex-parceiro/a		
Nunca	80	35.9
Raramente	58	26.0
Às vezes	49	22.0
Muitas vezes	19	8.5
Sempre (todos os dias)	17	7.6
Vivência do processo de separação		
Quão difícil foi a separação (1. Nada - 10. Muito)	8.06	2.22
Quão angustiante foi a separação (1. Nada - 10. Muito)	7.74	2.49
Quão aliviante foi a separação (1. Nada - 10. Muito)	5.33	2.95
N.º separações já vividas		
1	100	44.8
2	82	36.8
3	28	12.6
≥ 4	13	5.8

3.2. Diferenças Sociodemográficas e da Relação ao nível do Ajustamento à Separação

De forma a avaliar a presença de diferenças face ao ajustamento à separação entre grupos em função das características sociodemográficas e das características da relação terminada, foram realizadas análises de comparação de médias, nomeadamente: Teste T de Student para Amostras Independentes, quando se tratasse de variáveis com dois grupos; e ANOVA Intersujeitos, quando se tratasse de variáveis com mais de dois grupos. É de notar que alguns grupos não puderam ser incluídos nestas análises, já que continham um número de participantes muito reduzido (e.g., na variável “Como terminou a relação”, não se incluíram os grupos “Sem dizer nada” e “Outro”).

Os resultados encontrados em relação às variáveis sociodemográficas revelam que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do estatuto amoroso atual [$t(219)$]

= -0.87, $p < .001$, $d = 1.05$], sendo que os indivíduos que estão solteiros apresentam um pior ajustamento à separação ($M = 75.27$, $DP = 16.97$) do que aqueles que se encontram atualmente a namorar ($M = 92.88$, $DP = 13.33$). Nas restantes variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$) (Anexo D; Anexo E).

No que concerne às variáveis acerca da relação terminada, os resultados indicaram a presença de diferenças estatisticamente significativas ao nível do tempo decorrido desde a separação [$t(216) = -1.93$, $p = .05$, $d = .26$], constatando-se que os participantes cuja relação terminou há menos de 6 meses apresentam um pior ajustamento à separação ($M = 74.75$, $DP = 17.05$) do que aqueles cuja relação terminou há 6 ou mais meses ($M = 79.21$, $DP = 16.88$). Também se verificaram diferenças significativas quanto à iniciativa do término da relação [$F(2,220) = 8.72$, $p < .001$, $\eta^2 = .07$], tendo o teste Post-Hoc de Tukey revelado que os indivíduos para os quais foi o parceiro que tomou a iniciativa de terminar a relação apresentam um pior ajustamento ($M = 71.53$, $DP = 17.33$) do que aqueles que tomaram a iniciativa de terminar a relação ($M = 81.94$, $DP = 15.94$). Nas restantes variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$) (Anexo D; Anexo E).

3.3. Diferenças Sociodemográficas e da Relação ao nível das Estratégias de Coping

Os resultados das análises de comparação de médias ao nível das estratégias de coping, em função das características sociodemográficas dos participantes, revelaram que existem algumas diferenças estatisticamente significativas: em função do género [$t(79.52) = -2.05$, $p = .02$, $d = .36$] quanto ao Coping evitante, sendo que os homens recorrem mais a este tipo de estratégias para lidar com a separação ($M = 10.25$, $DP = 4.03$) do que as mulheres ($M = 9.04$, $DP = 3.18$). Também se verificaram diferenças em função da situação financeira entre determinados grupos [$F(2,220) = 4.68$, $p = .01$, $\eta^2 = .04$], sendo que os indivíduos que reportaram que “Geralmente gasto todo o dinheiro que recebo habitualmente” ($M = 10.26$, $DP = 3.64$) recorrem mais ao Coping evitante do que os que reportaram “Geralmente gasto menos dinheiro do que aquele que recebo habitualmente” ($M = 8.99$, $DP = 3.34$). Ainda, observaram-se diferenças significativas ao nível da orientação sexual [$F(2,220) = 4.87$, $p < .01$, $\eta^2 = .04$], constatando-se que os indivíduos com orientação exclusivamente heterossexual recorrem mais ao Coping focado no problema ($M = 22.77$, $DP = 4.58$) do que aqueles que se inserem no grupo “Outras” orientações sexuais ($M = 20.89$, $DP = 4.23$). Nas restantes variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$) (Anexo F; Anexo G).

Relativamente às variáveis acerca da relação terminada, os resultados mostraram a presença de diferenças estatisticamente significativas em função da coabitação com o ex-parceiro e o Coping focado no problema [$t(221) = 2.62, p = .01, d = .57$], bem como o Coping focado na emoção [$t(221) = 1.95, p = .05, d = .42$]. Verificou-se, então, que quem coabitava com o seu parceiro utiliza mais estratégias de Coping focado no problema ($M = 23.96, DP = 4.37$) do que quem não coabitava ($M = 21.47, DP = 4.40$). Além disso, aqueles que coabitavam com o parceiro também utilizam mais estratégias de Coping focado na emoção ($M = 11.58, DP = 2.47$) do que os que não coabitavam ($M = 10.28, DP = 3.15$). Foi ainda possível observar diferenças significativas quanto à iniciativa do término da relação [$F(2,220) = 6.75, p = .001, \eta^2 = .06$], verificando-se que os indivíduos para os quais foi o parceiro que tomou a iniciativa de terminar a relação recorrem mais ao Coping evitante ($M = 10.22, DP = 3.92$) do que aqueles que tomaram a iniciativa de terminar a relação ($M = 8.37, DP = 2.61$). Nas restantes variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$) (Anexo F; Anexo G).

3.4. Associações entre as Estratégias de Coping, a Vivência do Processo de Separação e o Ajustamento à Separação

As análises de correlação entre as diferentes estratégias de coping revelaram a presença de correlações estatisticamente significativas entre o Coping focado no problema e o Coping focado na emoção, bem como entre o Coping focado no problema e o Coping evitante. Verifica-se uma correlação positiva moderada entre o Coping focado no problema e o Coping focado na emoção ($r = .49, p < .001$). Por outro lado, verifica-se uma correlação negativa baixa entre o Coping focado no problema e o Coping evitante ($r = -.27, p < .001$). Já entre o Coping focado na emoção e o Coping evitante não se verifica uma correlação significativa (Tabela 3).

No que diz respeito à relação entre as variáveis da vivência do processo de separação, verificaram-se correlações estatisticamente significativas entre todas as variáveis, especificamente: uma correlação positiva elevada entre o quão difícil e quão angustiante foi o processo de separação ($r_s = .72, p < .001$); e uma correlação negativa baixa entre o quão difícil e quão aliviante foi o processo ($r_s = -.36, p < .001$), tal como entre o quão angustiante e quão aliviante ($r_s = -.28, p < .001$) (Tabela 3).

Relativamente à associação entre as estratégias de coping e a vivência do processo de separação, os resultados revelam que não existe uma correlação estatisticamente

significativa entre o Coping focado no problema e o quão difícil e quão angustiante foi a separação para os indivíduos. Verifica-se, no entanto, uma correlação positiva significativa, ainda que muito baixa, com o quão alivante foi a separação ($r_s = .15, p < .05$). Já o Coping focado na emoção não se mostrou significativamente relacionado com nenhuma das variáveis da vivência da separação. Por último, o Coping evitante relaciona-se de forma significativa com todas as variáveis: denota-se uma correlação positiva baixa com o quão difícil ($r_s = .25, p < .001$) e quão angustiante foi a separação ($r_s = .30, p < .001$) e, pelo contrário, uma correlação negativa baixa com o quão alivante foi a separação ($r_s = -.26, p < .001$). (Tabela 3).

Quanto à associação entre a vivência do processo e o ajustamento à separação, verificam-se correlações estatisticamente significativas entre as variáveis: uma associação negativa moderada entre o quão difícil foi a separação e o ajustamento ($r_s = -.50, p < .001$), bem como entre o quão angustiante ($r_s = -.48, p < .001$) e o ajustamento. Por outro lado, observa-se uma associação positiva moderada entre o quão alivante foi a separação para o indivíduo e o seu ajustamento ($r_s = .43, p < .001$) (Tabela 3).

Por fim, e no que toca à associação entre as estratégias de coping e o ajustamento à separação, verificam-se correlações estatisticamente significativas entre o ajustamento e o Coping focado no problema e Coping evitante, nomeadamente: uma correlação positiva baixa entre o Coping focado no problema e o ajustamento à separação ($r = .23, p < .001$) e, pelo contrário, uma correlação negativa moderada com o Coping evitante ($r = -.42, p < .001$). Não se verificou uma correlação significativa entre o Coping focado na emoção e o ajustamento à separação (Tabela 3).

Tabela 3*Estatística Descritiva, Correlações de Pearson e Correlações de Spearman entre as variáveis em estudo*

Variável	M	DP	1	2	3	4	5	6	7
1. Ajustamento à separação	76.46	17.23	–						
2. Coping focado no problema	21.74 ^a	4.46	$r = .23^{***}$	–					
3. Coping focado na emoção	10.42 ^b	3.10	$r = -.03$	$r = .49^{***}$	–				
4. Coping evitante	9.39 ^c	3.47	$r = -.42^{***}$	$r = -.27^{***}$	$r = .12$	–			
5. Quão difícil foi a separação	8.06	2.22	$r_s = -.50^{***}$	$r_s = -.07$	$r_s = .06$	$r_s = .25^{***}$	–		
6. Quão angustiante foi a separação	7.74	2.49	$r_s = -.48^{***}$	$r_s = -.04$	$r_s = .11$	$r_s = .30^{***}$	$r_s = .72^{***}$	–	
7. Quão aliviante foi a separação	5.33	2.95	$r_s = .43^{***}$	$r_s = .15^*$	$r_s = .03$	$r_s = -.26^{***}$	$r_s = -.36^{***}$	$r_s = -.28^{***}$	–

Nota. n = 223.^a Pontuação da escala entre 8 e 32.^b Pontuação da escala entre 4 e 16.^c Pontuação da escala entre 6 e 24.* $p < .05$. *** $p < .001$.

3.5. Efeito das Estratégias de Coping, da Vivência do Processo de Separação e das Variáveis Sociodemográficas/Variáveis acerca da Relação no Ajustamento à Separação

Considerando as análises de comparação de médias realizadas, verificou-se que as variáveis “Estatuto atual”, “Tempo decorrido desde a separação” e “Quem terminou a relação” mostraram diferenças entre grupos estatisticamente significativas face ao ajustamento à separação. Como tal, e à exceção da variável “Tempo decorrido desde a separação”, que não demonstrou estar significativamente correlacionada com o ajustamento, as duas restantes variáveis foram introduzidas no primeiro bloco da regressão, de forma a perceber o seu efeito no ajustamento à separação.

Remetendo às análises de correlação realizadas, as variáveis da vivência do processo de separação mostraram estar significativamente correlacionadas com o ajustamento à separação. Assim, estas variáveis foram introduzidas no segundo bloco da regressão.

Por último, foram introduzidas as estratégias de coping no terceiro bloco da regressão, que anteriormente se revelaram significativamente correlacionados com o ajustamento à separação, i.e., Coping focado no problema e Coping evitante. É de notar que a amostra integrante da análise de regressão é de apenas 174 participantes, tendo em consideração os valores omissos verificados em determinadas variáveis (e.g., a variável “Quem terminou a relação” foi recodificada em apenas dois grupos - Próprio e Parceiro/a - já que apenas se tinham verificado diferenças significativas entre estes).

Verificou-se que os três modelos de regressão se revelaram significativos. Analisando em detalhe cada um dos modelos, denota-se que o Modelo 1 [$F(3, 170) = 9.42$, $p < .001$, $r^2_{aj} = .13$] explica 12.7% da variabilidade do ajustamento à separação. Ambos os preditores do modelo se revelaram significativos, sendo que estar atualmente a namorar prediz um melhor ajustamento à separação. Além disso, ser o parceiro a terminar a relação prediz um ajustamento mais baixo à separação, constatando-se, ainda, a partir dos valores de β , que este último é o preditor mais forte do modelo (Tabela 4).

O Modelo 2 [$F(6, 167) = 21.75$, $p < .001$, $r^2_{aj} = .42$] revelou explicar 41.8% da variabilidade do ajustamento à separação. O preditor relacionado com o estatuto atual manteve o seu efeito significativo. Para além deste, o quão angustiante e o quão aliviante foi o processo de separação revelaram-se preditores significativos: por um lado, a vivência do processo de separação como mais angustiante prediz um ajustamento mais baixo à separação, sendo este o preditor mais forte do modelo; por outro lado, a vivência deste processo como mais aliviante prediz um melhor ajustamento à separação. Assim, em

comparação com o modelo anterior, este modelo melhorou a capacidade de prever o ajustamento à separação em 29.6% (Tabela 4).

Por fim, o Modelo 3 [$F(8, 165) = 22.83, p < .001, r^2_{aj} = .50$] demonstra explicar 50.2% da variabilidade do ajustamento à separação. Verifica-se que os preditores respeitantes ao estatuto atual e ao quão angustiante e alivante foi o processo de separação mantiveram o seu efeito significativo. Além destes, ambas as estratégias de coping demonstraram ser preditores significativos: o coping focado no problema prediz um melhor ajustamento à separação, enquanto o coping evitante prediz um ajustamento mais baixo à separação. Mantém-se, no entanto, o quão angustiante foi a separação como o preditor mais forte do modelo. Assim, em comparação com o modelo anterior, este modelo melhorou a capacidade de prever o ajustamento à separação em 8.7% (Tabela 4).

Pode, então, concluir-se que o modelo que inclui as estratégias de coping se apresenta como o modelo que melhor explica o ajustamento à separação.

Tabela 4

Regressão Linear Múltipla hierárquica para a predição do ajustamento à separação, através das variáveis sociodemográficas, variáveis acerca da relação, vivência do processo de separação e estratégias de coping

Preditor	B	EP	95% IC	β	t	p	r ²	r ² ajustado	Δr^2
Bloco 1							.14	.13	.14
Estatuto atual^a	16.19	4.93	[6.45, 25.92]	.24	3.28	.001			
Quem terminou a relação^b	-9.43	2.49	[-14.34, -4.53]	-.27	-3.80	< .001			
Bloco 2							.44	.42	.30
Estatuto atual	15.79	4.04	[7.81, 23.77]	.23	3.91	< .001			
Quem terminou a relação	1.52	2.51	[-3.43, 6.47]	.04	.61	.55			
Quão difícil foi a separação	-.64	.73	[-2.08, 0.79]	-.08	-.88	.38			
Quão angustiante foi a separação	-2.50	.65	[-3.79, -1.21]	-.35	-3.83	< .001			
Quão aliviante foi a separação	1.94	.43	[1.08, 2.79]	.34	4.48	< .001			
Bloco 3							.53	.50	.09
Estatuto atual	18.66	3.78	[11.20, 26.12]	.27	4.94	< .001			
Quem terminou a relação	2.78	2.34	[-1.83, 7.39]	.08	1.19	.24			
Quão difícil foi a separação	-.68	.67	[-2.01, 0.65]	-.09	-1.01	.32			
Quão angustiante foi a separação	-2.18	.61	[-3.39, -0.97]	-.31	-3.56	< .001			
Quão aliviante foi a separação	1.54	.41	[0.74, 2.35]	.27	3.80	< .001			
Coping focado no problema	.65	.22	[0.22, 1.09]	.17	2.97	.003			
Coping evitante	-1.13	.31	[-1.73, -0.52]	-.23	-3.69	< .001			

Nota. n = 174. Os valores significativos estão representados a negrito.

^a 1 = Solteiro/a, 2 = Namoro. ^b 1 = Próprio, 2 = Parceiro/a.

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo expandir o conhecimento acerca do impacto que as estratégias de coping a que os jovens adultos recorrem para lidar com uma separação amorosa têm no seu ajustamento a este evento, destacando-se como o primeiro estudo a explorar a associação entre estas duas variáveis numa população de jovens adultos que vivenciaram uma separação recente. Assim, os objetivos específicos delineados foram: 1) explorar a existência de diferenças ao nível do ajustamento à separação e das estratégias de coping utilizadas, consoante as características sociodemográficas dos participantes e as características da relação que terminou; 2) investigar a presença de associações entre as estratégias de coping utilizadas face à separação e o ajustamento dos jovens à mesma; e 3) apurar se as estratégias de coping utilizadas pelos jovens perante a separação predizem o seu ajustamento.

Em primeiro lugar, foi possível constatar a presença de diferenças face ao ajustamento à separação em relação ao estatuto amoroso atual dos indivíduos, a quem terminou a relação e ao tempo decorrido desde a separação. Em específico, observou-se que os indivíduos que se encontram numa nova relação apresentam um melhor ajustamento à separação do que aqueles que estão atualmente solteiros, o que corrobora a *H1.2*. Este resultado é consistente com estudos prévios acerca das separações, que indicam que os indivíduos que iniciam uma nova relação amorosa após uma separação demonstram uma maior adaptação à mesma, o que pode ser explicado pelo facto de a nova relação preencher os sentimentos de perda, vazio e solidão após a separação (Yıldırım & Demir, 2015; Field, 2020). Estas relações iniciadas pouco tempo após uma separação são designadas por *rebound relationships*, verificando-se que os indivíduos que se encontram nestas relações revelam menores níveis de ruminação acerca da relação terminada e maiores níveis de autoexpansão, i.e., desejo de evoluir e desenvolver as suas capacidades (Yıldırım & Demir, 2015). De acordo com o esperado na *H1.1*, verificou-se que os *leavers* apresentam um melhor ajustamento à separação do que os *lefts*. Este resultado está bem documentado na literatura (Yıldırım & Demir, 2015; Field, 2020), podendo estar relacionado com o facto de os *leavers* terem um maior controlo sobre a situação e terem insight acerca das razões da separação, o que pode não acontecer com os *lefts*. Assim, estes podem encontrar-se em condições de maior incerteza, o que sugere uma maior dificuldade em desvincularem-se do ex-parceiro

(Yıldırım & Demir, 2015). Além disso, os *lefts* podem percecionar a sensação de serem rejeitados, impactando a sua autoestima – um dos domínios mais afetados por uma separação (ibid.). Contudo, esta hipótese foi apenas parcialmente confirmada, já que não se verificaram diferenças significativas face ao ajustamento em relação aos indivíduos para os quais a decisão do término foi mútua. Esperava-se que, na mesma lógica que os *leavers*, estes demonstrassem diferenças face aos *lefts* (Yıldırım & Demir, 2015). Pode-se interpretar que, mesmo sendo o término uma decisão acordada e planeada, não retira sofrimento e não diminui os efeitos da separação nos jovens.

Por último, a análise exploratória revelou ainda que os participantes cuja relação terminou há menos de 6 meses apresentam um pior ajustamento à separação do que aqueles cuja relação terminou há 6 ou mais meses. Esta descoberta pode ser facilmente compreendida, na medida em que é normativo que numa fase inicial, num processo de adaptação à perda, os pensamentos intrusivos sejam mais frequentes (Morris & Reiber, 2011; Field, 2011), gerando maior sofrimento. Além disso, este resultado está de acordo com a revisão da literatura de Field (2009), que indica que o tempo decorrido desde a separação se relaciona inversamente com o *distress* após a separação.

Considerando agora os resultados ao nível das estratégias de coping, detetaram-se diferenças em relação às seguintes variáveis: género, quem terminou a relação, situação financeira, orientação sexual e coabitação com o ex-parceiro. Confirmando o que se previa na *H2.2*, os homens mostraram recorrer mais a estratégias de coping evitante perante a separação do que as mulheres. De facto, este resultado vai ao encontro da descoberta de Franklin (2015), que verificou que os homens classificaram a fuga/evitamento como estratégias significativamente mais úteis para lidar com a separação do que as mulheres. Esta evidência pode ser enquadrada à luz da *role constraint theory*, apresentada anteriormente, que declara que o modo de lidar com diferentes stressores pode variar em função do papel social do indivíduo. Esta premissa parece ser coerente com o facto de os homens recorrerem mais ao coping evitante, uma vez que, comparativamente com as mulheres, estes tendem a ter menos apoio emocional para poderem recorrer, o que pode levar a que percecionem um menor controlo no domínio das relações. Além disso, os homens são geralmente socializados para o controlo emocional e autonomia, de forma a evitar mostrar sinais de vulnerabilidade, pelo que podem ter interiorizado a posição de esconder as emoções e suprimir os pensamentos (Franklin, 2015). Os resultados mostraram ainda que os *lefts* recorrem mais ao coping evitante do que os *leavers*, apoiando parcialmente a *H2.1*. Esta descoberta está em consonância com a literatura, descrevendo que os *lefts* recorrem menos do que os *leavers* à

rede de apoio, e utilizam mais frequentemente estratégias de autodistração (Emmers & Hart, 1996). Por outro lado, os *leavers* focam-se em rituais de autoaperfeiçoamento, como a introspeção e autocompreensão (ibid.). À semelhança do que já foi discutido a propósito do ajustamento à separação, o facto de os *leavers* sentirem maior controlo sobre a situação e sobre o processo de restabelecimento após a perda, além de terem oportunidade de se prepararem emocionalmente antes do término (Yıldırım & Demir, 2015), provavelmente leva a que sintam menor necessidade de investir em estratégias que os fazem evitar as memórias da separação. Por outro lado, e contrariamente ao que era esperado, não se verificaram diferenças nas estratégias de coping utilizadas pelos indivíduos para os quais a iniciativa do término foi mútua. No mesmo sentido das diferenças de ajustamento discutidas anteriormente, pode-se inferir que estes indivíduos podem sentir necessidade tanto de recorrer a estratégias que os façam esquecer a separação, dado o *distress* que estão a vivenciar, como a estratégias focadas na emoção e no problema para conseguirem adaptar-se à separação, precisamente por terem consciência da decisão que foi tomada por ambas as partes.

Ademais, a análise exploratória revelou, quanto à situação financeira, que os indivíduos que reportaram que “Geralmente gasto todo o dinheiro que recebo habitualmente” recorrem mais ao coping evitante do que os que reportaram “Geralmente gasto menos dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”. No entanto, estes resultados devem ser interpretados com cautela, dado o reduzido número de participantes no primeiro grupo face ao último, sendo necessária a sua replicação com uma amostra mais heterogénea. Verificou-se também que os indivíduos com orientação exclusivamente heterossexual recorrem mais ao coping focado no problema do que aqueles que se inserem no grupo “Outras” orientações sexuais. Novamente, seria necessária uma maior heterogeneidade da amostra para verificar este resultado. Especula-se, contudo, que se enquadre na literatura que mostra que os indivíduos com orientação sexual caracterizada como minoritária recorrem a um maior leque de estratégias de coping (Sornberger et al., 2013). Por último, constatou-se que quem coabitava com o seu parceiro utiliza mais estratégias de coping focado no problema e de coping focado na emoção do que quem não coabitava. Ressalva-se, à semelhança dos resultados anteriores, que estes devem ser interpretados com cautela, dado o reduzido número de participantes no grupo de coabitação. Apesar disso, pode pensar-se que estas diferenças são de esperar, dado que uma relação de coabitação envolve necessariamente características diferentes.

No que se refere ao segundo objetivo do estudo, foi possível verificar a presença de uma associação positiva significativa entre o coping focado no problema e o ajustamento à separação, o que era esperado de acordo com a *H3.1*. É compreensível que quanto maior o uso de estratégias de coping focado no problema, i.e., Coping ativo, Planear, Utilizar suporte instrumental e Reinterpretação positiva, melhor o ajustamento à separação, já que estas estratégias têm como foco a resolução do problema (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Da mesma forma pode interpretar-se que quanto melhor ajustado estiver o indivíduo, mais disponibilidade emocional terá para usar este tipo de estratégias que envolvem planeamento. Por outro lado, e ao contrário do que era esperado de acordo com esta hipótese, não se verificou uma associação significativa entre o coping focado na emoção e o ajustamento. Seria de esperar que a utilização de estratégias como Utilizar suporte social emocional e Expressão de sentimentos estivesse associada a um melhor ajustamento, sendo o recurso ao suporte social e a expressão de sentimentos fatores protetores da saúde mental dos indivíduos (Yildirim & Demir, 2015; Field, 2020; Garabito et al., 2020). Uma possível explicação para esta descoberta especificamente face à separação amorosa, poderá sustentar-se nas descobertas de McCarthy e colaboradores (1997). Este tipo de coping insere-se nas estratégias de coping combativas. De acordo com as descobertas realizadas por estes autores, este tipo de estratégias, por oposição às estratégias preventivas que contribuíram para diminuir o impacto imediato após a separação, demonstraram contribuir para a diminuição das emoções negativas algum tempo depois da separação, parecendo, por isso, mais úteis na redução das emoções negativas ao longo do tempo (McCarthy et al., 1997). No presente estudo verifica-se que passou pouco tempo desde a separação dos participantes, i.e., média de 5 meses. Pode-se presumir que as estratégias de coping focadas na emoção não ajudem numa fase mais imediata e os seus efeitos apenas se manifestem numa fase mais posterior ao término da relação. A hipótese *H3.1* considera-se, assim, apenas parcialmente confirmada. Já no que toca à *H3.2*, os resultados vão ao encontro do que era esperado, confirmando-a, através da associação negativa significativa que se obteve entre o coping evitante e o ajustamento à separação. Remetendo-se para as estratégias que foram avaliadas no presente estudo em relação ao coping evitante, estas passam pela Negação, Desinvestimento comportamental e Uso de substâncias (medicamentos/álcool). Este resultado é consistente na literatura, que revela que as estratégias de evitamento se associam de forma significativa ao *distress* após a separação em jovens adultos (Wrape et al., 2016) e à depressão (Chung et al., 2003). À semelhança do referido anteriormente, pode também pensar-se no facto de os jovens que estão pior ajustados à separação utilizarem mais

estratégias deste estilo, evitando estar em contacto com as emoções e consequências negativas que a vivência da separação acarreta.

No que diz respeito ao terceiro e último objetivo desta investigação, apurou-se que tanto o coping focado no problema como o coping evitante se revelam preditores significativos do ajustamento à separação, como antecipado na *H4*. As estratégias de coping, considerando que surgem após a vivência de um evento stressante, são necessariamente mobilizadas após uma separação. Estas estratégias estão amplamente relacionadas com a saúde mental, tendo impacto na forma como um acontecimento é vivido pelo indivíduo (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Dessa forma, o coping fornece um contributo para compreender o porquê de algumas pessoas se adaptarem melhor do que outras aos acontecimentos de vida adversos. Particularmente, neste estudo verificou-se que o coping focado no problema prediz um melhor ajustamento à separação amorosa. Paralelamente à reflexão realizada a propósito da associação significativa com o ajustamento, o recurso a estas estratégias permite que o indivíduo pare, reflita e planeie a forma de lidar com a situação de forma a diminuir o *distress* vivenciado, pelo que se compreende que contribua para um melhor ajustamento. Por outro lado, o coping evitante prediz um ajustamento mais baixo à separação. Chung e colaboradores (2003) tinham observado que a estratégia de fuga/evitamento após a separação se constata como um preditor significativo do impacto que a separação teve no indivíduo, nomeadamente ao predizer sintomas de stress pós-traumático, como a intrusão de lembranças (Chung et al., 2003). Também o uso de substâncias como estratégia de coping após a separação se mostrou um preditor positivo significativo dos sintomas depressivos (Garabito et al., 2020). Assim, compreende-se que o uso de estratégias de coping evitante possa contribuir para um pior ajustamento à separação. Estava já verificado que a *H4* foi apenas parcialmente suportada, visto o coping focado na emoção não ter demonstrado uma associação significativa com o ajustamento à separação anteriormente.

Perante todas estas descobertas, realçam-se os contributos do presente estudo para a evidência científica na área das separações amorosas em geral. A maioria da literatura existente acerca das separações amorosas foca-se nas consequências e efeitos psicológicos que esta vivência acarreta (Machia et al., 2022). Contudo, existe pouca investigação sobre a forma como os indivíduos agem para lidar com essa vivência. Realça-se, assim, o contributo deste estudo dada a limitada investigação acerca do uso de estratégias de coping face às separações amorosas. Em particular, destaca-se o estudo desta temática numa fase de vida em que esta assume especial prevalência – a adultez emergente. Esta fase é caracterizada pela experiência de múltiplos desafios e exigências, na qual uma das principais tarefas para

um desenvolvimento positivo é a capacidade de estabelecer relações caracterizadas pela partilha e intimidade (Erikson, 1982). Deste modo, torna-se crucial estudar as relações amorosas estabelecidas pelos jovens, e conseqüentemente as separações, ajudando-os no processo de adaptação.

Este estudo parte, assim, das conseqüências e efeitos negativos da separação, bem documentados na literatura, para se focar na forma de agir perante este evento. É, por isso, enfatizado o papel ativo que se pode assumir perante o mesmo, isto é, apesar de uma separação ser indiscutivelmente um acontecimento de vida exigente, a forma como se lida com ele pode contribuir para que seja menos difícil de integrar. Neste estudo foi possível perceber que as estratégias adotadas pelos jovens adultos têm impacto na forma como se irão ajustar à separação amorosa, e especificamente quais predizem um melhor e um pior ajustamento. Desta forma, é possível orientar a intervenção para promover respostas mais adaptativas e intervir em respostas menos adaptativas nos jovens adultos que estejam a vivenciar uma separação. Não só no domínio psicoterapêutico, em que o psicólogo deve procurar perceber junto do jovem a que tipo de estratégias tem recorrido para lidar com a separação, mas também a nível de programas de educação para indivíduos que estejam a experienciar os efeitos negativos deste acontecimento. Além disso, ao explorar neste estudo as variáveis que se podem constituir como fatores de risco ou, por outro lado, fatores protetores do ajustamento e da propensão para certas estratégias de coping, permite-se que os psicólogos estejam atentos a estas características e possam agir numa perspetiva preventiva ou de reforço, respetivamente.

Apesar dos contributos importantes deste estudo, é de ressaltar a presença de algumas limitações. Primeiramente, a escala utilizada para avaliar o ajustamento à separação (FDAS-SF) não estava validada para a população portuguesa, o que poderá ter comprometido a fiabilidade da escala para medir o que se pretende. Em segundo lugar, realça-se a necessidade de maior amostra, de forma a ter maior heterogeneidade, uma vez que alguns dos grupos incluem um número reduzido de participantes, o que poderá ter afetado os resultados nas análises de comparação de médias, i.e., Teste T e ANOVA, fazendo com que não se possa afirmar o poder estatístico de algumas das diferenças verificadas (e.g., estatuto amoroso atual; coabitação; orientação sexual). Por esta razão, os resultados respeitantes às diferenças entre grupos no presente estudo devem ser interpretados com cautela. Destaca-se, ainda, a necessidade de investigar com maior número de indivíduos do género masculino. Em terceiro lugar, identifica-se o facto de se ter avaliado as variáveis através de medidas de autorrelato, o que está dependente da subjetividade de cada indivíduo.

Uma outra limitação prende-se especificamente com a investigação no âmbito das estratégias de coping: o facto de existirem diversas estratégias de coping e distintos agrupamentos usados nos diferentes estudos, dificulta a integração das diferentes descobertas, sendo esta uma fragilidade no estudo do coping. Nesta linha, alerta-se para o facto de se ter focado apenas nas estratégias de um inventário específico, podendo questionar-se se existirão estratégias usadas pelos indivíduos para lidar especificamente com uma separação, sendo limitado o conhecimento científico neste sentido (Franklin, 2015). Outra das limitações deste estudo refere-se ao facto de se terem incluído participantes até aos 35 anos, considerando que a definição de adulez emergente apenas inclui indivíduos até aos 25 anos. Neste sentido, acautela-se para a possibilidade de se terem obtido diferentes resultados daqueles que poderiam ser obtidos com participantes apenas entre os 18 e os 25 anos. Por último, denota-se o carácter transversal deste estudo, no qual não é possível realizar inferências acerca das causas dos resultados, sendo necessária a realização de uma investigação de carácter longitudinal para melhor compreender o processo de ajustamento à separação ao longo do tempo. Assim, reconhece-se que todas estas limitações devem ser consideradas aquando da generalização e interpretação dos resultados deste estudo.

Considerando estas limitações, sugere-se que investigações futuras possam replicar os resultados com uma amostra mais diversificada, de forma a afirmar com maior solidez o poder estatístico das diferenças entre grupos. Sugere-se como futura investigação nesta área a realização de análises de moderação, i.e., perceber se determinadas variáveis podem agir como moderadoras na relação entre as estratégias de coping e o ajustamento à separação. Como exemplo, levanta-se a possibilidade de o tempo decorrido desde a separação atuar como moderador, em que o coping evitante pode mostrar-se benéfico numa fase mais inicial e imediata após o término. Seria interessante, ainda, avaliar possíveis diferenças face aos resultados deste estudo, consoante as diferentes subescalas da FDAS-SF (Autovalorização; Desvinculação do ex-parceiro; Luto; Raiva e Confiança social), i.e., analisar quais as estratégias de coping que melhor predizem o ajustamento ao nível da desvinculação do ex-parceiro, que à partida parece diferir das estratégias que possam ser utilizadas na autovalorização.

Por fim, considerando a limitada investigação nesta área, são necessários mais estudos para replicar e ampliar os resultados existentes, de forma a ser possível obter uma maior compreensão acerca dos fatores que contribuem para um ajustamento à separação positivo e, assim, seja possível criar uma base para intervenções que promovam a adaptação a este evento prevalente na vida dos jovens adultos.

5. Conclusão

Ficou claro que a separação amorosa na adultez emergente é um acontecimento com impactos a diversos níveis. Toma especial relevância nesta fase de vida, em que está em causa o desenvolvimento das competências relacionais para o estabelecimento de relações caracterizadas pela partilha e intimidade (Erikson, 1982).

Estando ciente destas evidências, o presente estudo propôs-se a analisar as associações e os efeitos das estratégias de coping no ajustamento à separação amorosa dos jovens adultos. Além disso, propôs-se ainda a analisar, numa ótica exploratória, a existência de diferenças face a estas mesmas variáveis, consoante as características sociodemográficas dos indivíduos e as características da relação terminada.

Os resultados verificados consolidam a premissa de que as estratégias de coping utilizadas perante uma separação amorosa têm, de facto, impacto no ajustamento dos jovens à mesma. Ademais, fornecem uma visão geral acerca das características que podem constituir fatores de risco ou, por outro lado, fatores protetores para o ajustamento à separação e para a propensão para a utilização de determinadas estratégias de coping.

Assim, salienta-se as implicações destas descobertas para o trabalho dos psicólogos com jovens que estejam a vivenciar uma separação amorosa, possibilitando que orientem os jovens para estratégias que lhes permitem ter um melhor ajustamento à separação. Por outro lado, elucida-se para que estejam atentos às características que podem constituir fatores de risco para o desajustamento a este evento.

Referências bibliográficas

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2015). A longer road to adulthood. In *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed., pp. 8-20). Oxford University Press.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em Ciências Sociais* (3.^a ed.). Celta Editora.
- Carter, K., Knox, D., & Hall, S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(176), 1-17. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chung, M., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health*, 19, 27-36. <https://doi.org/10.1002/smi.956>
- Cui, M., Ueno, K., Fincham, F. D., Donnellan, M. B., & Wickrama, K. A. S. (2012). The association between romantic relationships and delinquency in adolescence and young adulthood. *Personal Relationships*, 19(2), 354-366. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01366.x>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>

- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de *coping* de Folkman e Lazarus: Aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde, 11*(2), 55-66. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Emmers, T. M., & Hart, R. D. (1996). Romantic relationship disengagement and coping rituals. *Communication Research Reports, 13*(1), 8-18. <https://doi.org/10.1080/08824099609362065>
- Erikson, E. H. (1982). Major stages in psychosocial development. In *The Life Cycle Completed* (pp. 62-67). W. W. Norton & Company.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence, 44*(176), 705-727.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology, 2*(4), 382-387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews, 3*(1). <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Foshay, J. E., & O'Sullivan, L. F. (2018). Coping and unwanted pursuit behaviours following breakups in young adulthood. *Journal of Relationships Research, 10*, 1-8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.23>
- Franklin, A. (2015). *The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup* [Doctoral thesis, Australian National University]. <http://hdl.handle.net/1885/106161>
- Garabito, S., García, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: Estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia, 14*(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health, 16*(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gonzalez Avilés, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2021). Patterns of romantic relationship experiences and psychosocial adjustment from adolescence to young

- adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 550–562. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7>
- Guzmán-González, M., Garrido, L., Calderón, C., Contreras, P., & Rivera, D. (2017). Chilean adaptation and validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale–Short Form. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(2), 96-109. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1268017>
- Machia, L. V., Niehuis, S., & Joel, S. (2022). Breaking-up is hard to study: A review of two decades of dissolution research. *Personal Relationships*, 1-31. <https://doi.org/10.1111/pere.12437>
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Brack, G. (1997). Structural model of coping, appraisals, and emotions after relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 76(1), 53–64. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02376.x>
- Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups, and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>
- Morris, C., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1-11.
- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116–127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Pais-Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do Coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS* (5.ª ed.). Edições Sílabo.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental

- antecedents. *Developmental Psychology*, 49(11), 2159-2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066–1074. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0115-7>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Boiangiu, S. B., & Tregubenko, V. (2018). The diversity of romantic pathways during emerging adulthood and their developmental antecedents. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 167–174. <https://doi.org/10.1177/0165025416673474>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of health and social behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Sornberger, M. J., Smith, N. G., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2013). Nonsuicidal self-injury, coping strategies, and sexual orientation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 571–583. <https://doi.org/10.1002/jclp.21947>
- Sousa, V. (2017). *As relações amorosas na idade emergente – Significados e expectativas* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. <https://hdl.handle.net/10216/108448>
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling*, 19(2), 110–123. <https://doi.org/10.1002/jocc.12035>
- Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>

Anexos

Anexo A

Itens da *Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form* (FDAS-SF; Guzmán-González et al., 2017) distribuídos pelas respectivas subescalas

1. Autovalorização

Sinto-me capaz de tomar as decisões que preciso porque sei que posso confiar nos meus sentimentos.

Sinto-me capaz de enfrentar e lidar com os meus problemas.

Sinto-me autoconfiante.

De um modo geral, as pessoas parecem gostar de estar comigo.

2. Desvinculação do ex-parceiro

Estou constantemente a pensar no/a meu/minha ex-parceiro/a.

Acredito que, se ambos tentássemos, poderíamos salvar a nossa relação.

Ainda tenho sentimentos românticos pelo/a meu/minha ex-parceiro/a.

Fico perturbado/a quando penso que o/a meu/minha ex-parceiro/a possa estar envolvido/a com outra pessoa.

Sinto que ainda estou emocionalmente ligado/a ao/à meu/minha ex-parceiro/a.

Não consigo acreditar que a nossa relação chegou ao fim.

3. Luto

Desde a separação que ou não tenho apetite ou não paro de comer, o que não é normal em mim.

Sinto um vazio dentro de mim.

Sinto-me emocionalmente inseguro/a.

Sinto que estou a enlouquecer.

4. Raiva

Tenho vontade de descarregar os meus sentimentos de raiva e dor no/a meu/minha ex-parceiro/a.

Espero que o/a meu/minha ex-parceiro/a esteja a sofrer tanto ou mais do que eu.

Fico facilmente zangado/a com o/a meu/minha ex-parceiro/a.

Tenho vontade de me vingar do/a meu/minha ex-parceiro/a por ele/a me ter magoado.

5. Confiança social

Sinto-me desconfortável só de pensar em novas relações ou encontros românticos.

Tenho receio de me envolver sexualmente com outra pessoa.

Tenho receio de me envolver emocionalmente com outra pessoa.

Sinto-me desconfortável só de pensar em ter um novo relacionamento sexual.

Anexo B

Consistência interna das medidas utilizadas

Medida	Alfa de Cronbach (α)
FDAS-SF	.84
1. Autovalorização	.81
2. Desvinculação do ex-parceiro	.91
3. Luto	.77
4. Raiva	.83
5. Confiança social	.86
Brief-COPE	.76
1. Coping ativo	.68
2. Planear	.61
3. Utilizar suporte instrumental	.85
4. Utilizar suporte social emocional	.89
5. Religião	.74
6. Reinterpretação positiva	.83
7. Autoculpabilização	.72
8. Aceitação	.78
9. Expressão de sentimentos	.88
10. Negação	.85
11. Autodistração	.82
12. Desinvestimento comportamental	.95
13. Uso de substâncias (medicamentos/álcool)	.91
14. Humor	.90
Coping focado no problema ^a	.77
Coping focado na emoção ^b	.81
Coping evitante ^c	.79

^a Inclui as subescalas 1, 2, 3 e 6.

^b Inclui as subescalas 4 e 9.

^c Inclui as subescalas 10, 12 e 13.

Anexo C

Itens do *Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief-COPE; versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004) distribuídos pelas respetivas subescalas

1. Coping ativo

Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.
Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho).

2. Planear

Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho de fazer.
Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.

3. Utilizar suporte instrumental

Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.
Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.

4. Utilizar suporte social emocional

Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos).
Procuo o conforto e compreensão de alguém.

5. Religião

Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.
Rezo ou medito.

6. Reinterpretação positiva

Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva.
Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.

7. Autoculpabilização

Faço críticas a mim próprio.
Culpo-me pelo que está a acontecer.

8. Aceitação

Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.
Tento aprender a viver com a situação.

9. Expressão de sentimentos

Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções).
Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.

10. Negação

Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”.

Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.

11. Autodistração

Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação.

Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras.

12. Desinvestimento comportamental

Desisto de me esforçar para obter o que quero.

Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.

13. Uso de substâncias (medicamentos/álcool)

Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.

Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas.

14. Humor

Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.

Enfrento a situação com sentido de humor.

Anexo D

Diferenças face ao ajustamento à separação, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de Teste T de Student para Amostras Independentes

Variável	Ajustamento à separação		t	g.l.	p	d de Cohen (d)
	M	DP				
Género						
Feminino	75.90	16.90		219	.38	–
Masculino	78.21	17.92				
Estatuto atual			-4.05	218	< .001	1.05 ^a
Solteiro	75.27	16.97				
Namoro	92.88	13.33				
Parceiro íntimo ou sexual atual			.23	202	.82	–
Sim	75.93	17.48				
Não	75.16	16.93				
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico/psicofarmacológico			-1.75	221	.08	–
Já recebeu/recebe atualmente	74.90	16.76				
Nunca recebeu	79.05	17.77				
Tempo decorrido desde a separação			-1.93	216	.05	.26 ^b
< 6 meses	74.75	17.05				
≥ 6 meses	79.21	16.88				
Exclusividade da relação			-.16	210	.87	–
Não exclusiva	76.32	19.69				
Totalmente exclusiva	76.84	16.74				
Coabitação com o/a ex-parceiro/a			.56	221	.57	–
Sim	78.33	14.65				
Não	76.24	17.53				

Nota. Os valores significativos estão representados a negrito.

^a Magnitude do efeito grande.

^b Magnitude do efeito pequena.

Anexo E

Diferenças face ao ajustamento à separação, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de ANOVA Intersujeitos

Variável	Ajustamento à separação		F	g.l.	p	η^2
	M	DP				
Situação profissional			.61	3, 219	.61	–
Empregado/a	77.67	19.96				
Desempregado/a	63.33	.58				
Estudante	76.49	17.14				
Trabalhador/a-estudante	76.79	17.00				
Nível de ensino completo			.45	3, 219	.72	–
≤ 12.º ano	75.55	16.33				
Licenciatura	77.64	19.14				
Mestrado	77.32	15.82				
Doutoramento	63.00	-				
Situação financeira			1.45	2, 220	.24	–
“Geralmente gasto menos dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	77.36	17.15				
“Geralmente gasto todo o dinheiro que recebo habitualmente”	74.98	16.90				
“Geralmente gasto mais dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	67.14	20.57				
Satisfação condição económica			.76	4, 218	.55	–
Muito insatisfeito/a	76.00	18.22				
Insatisfeito/a	73.31	15.64				
Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a	77.73	17.43				
Satisfeito/a	77.04	18.16				
Muito satisfeito/a	80.83	16.28				
Agregado familiar			1.03	4, 218	.39	–
Vive sozinho/a	78.45	15.22				
2	77.37	17.87				

3	72.83	16.83				
4	78.40	18.35				
≥ 5	74.94	15.96				
Orientação sexual			1.76	2, 220	.18	–
Exclusivamente heterossexual	78.24	18.16				
Exclusivamente homossexual	69.31	16.84				
Outras	75.73	16.29				
Quem terminou a relação			8.72	2, 220	< .001	.07 ^b
Próprio	81.94 ^a	15.94				
Parceiro/a	71.53 ^a	17.33				
Ambos	76.66	16.51				
Como terminou a relação			.87	2, 202	.42	–
Presencialmente	78.23	17.05				
Mensagem escrita	75.36	18.03				
Chamada/videochamada	74.48	16.65				
Duração da relação			.17	2, 213	.84	–
< 12 meses	75.99	18.35				
12-24 meses	77.75	17.34				
≥ 25 meses	76.45	16.00				
Contacto com o/a ex-parceiro/a			.78	4, 218	.54	–
Nunca	74.83	17.48				
Raramente	78.86	17.16				
Às vezes	77.29	18.35				
Muitas vezes	77.74	16.07				
Sempre (todos os dias)	72.18	14.23				
N.º separações já vividas			.19	3, 219	.90	–
1	76.25	17.02				
2	75.93	17.71				
3	78.79	18.71				
≥ 4	76.46	13.45				

Nota. Os valores significativos estão representados a negrito.

^a As diferenças significativas foram encontradas somente entre estes 2 grupos.

^b Magnitude do efeito média.

Anexo F

Diferenças face às estratégias de coping, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de Teste T de Student para Amostras Independentes

Variável	Coping focado no problema						Coping focado na emoção						Coping evitante					
	M	DP	t	g.l.	p	d de Cohen (d)	M	DP	t	g.l.	p	d de Cohen (d)	M	DP	t	g.l.	p	d de Cohen (d)
Género			.87	219	.39	–			.91	219	.37	–			-2.05	79.52	.02	.36 ^a
Feminino	21.88	4.42					10.53	3.03					9.04	3.18				
Masculino	21.29	4.60					10.09	3.36					10.25	4.03				
Estatuto atual			1.77	218	.08	–			-.98	218	.33	–			-.50	218	.62	–
Solteiro	21.92	4.48					10.40	3.12					9.36	3.48				
Namoro	19.88	4.16					11.19	2.76					9.81	3.45				
Parceiro íntimo ou sexual atual			.24	202	.81	–			1.59	202	.11	–			1.56	202	.12	–
Sim	22.10	5.40					11.23	3.32					10.27	3.88				
Não	21.88	4.31					10.26	3.07					9.20	3.39				
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico/psicofarmacológico			1.11	221	.27	–			2.31	221	.22	–			1.18	221	.24	–
Já recebeu/recebe atualmente	21.99	4.48					10.79	3.11					9.60	3.50				
Nunca recebeu	21.31	4.41					9.81	3.01					9.04	3.40				
Tempo decorrido desde a separação			.97	216	.33	–			.76	216	.45	–			.48	216	.63	–
< 6 meses	22.02	4.73					10.56	3.12					9.48	3.58				
≥ 6 meses	21.42	4.19					10.24	3.04					9.25	3.37				
Exclusividade da relação			1.72	210	.09	–			1.05	210	.29	–			.83	210	.41	–
Não exclusiva	22.94	4.28					10.88	2.97					9.68	3.29				
Totalmente exclusiva	21.52	4.44					10.29	3.03					9.17	3.28				

Coabitação com o/a ex-parceiro/a			2.62	221	.01	.57 ^b			1.95	221	.05	.42 ^c			-0.21	221	.84	-
Sim	23.96	4.37					11.58	2.47					9.25	3.85				
Não	21.47	4.40					10.28	3.15					9.41	3.43				

Nota. Os valores significativos estão representados a negrito.

^a Magnitude do efeito pequena.

^b Magnitude do efeito média.

^c Magnitude do efeito pequena.

Anexo G

Diferenças face às estratégias de coping, em função das variáveis sociodemográficas e variáveis acerca da relação, através de ANOVA

Intersujeitos

Variável	Coping focado no problema						Coping focado na emoção						Coping evitante					
	M	DP	F	<i>g.l.</i>	<i>p</i>	η^2	M	DP	F	<i>g.l.</i>	<i>p</i>	η^2	M	DP	F	<i>g.l.</i>	<i>p</i>	η^2
Situação profissional			.57	3, 219	.63	–			.17	3,	.92	–			.84	3,	.47	–
Empregado/a	20.94	4.07					10.28	2.82		219			8.83	2.50		219		
Desempregado/a	22.67	3.21					11.67	.58					9.67	2.89				
Estudante	21.63	4.42					10.42	3.25					9.61	3.66				
Trabalhador/a-estudante	22.40	4.85					10.40	2.80					8.76	3.06				
Nível de ensino completo			1.45	3, 219	.23	–			.53	3,	.66	–			.24	3,	.87	–
≤ 12.º ano	21.25	4.34					10.36	3.25		219			9.46	3.48		219		
Licenciatura	21.99	4.78					10.26	3.18					9.47	3.67				
Mestrado	22.97	3.89					11.00	2.29					8.97	3.01				
Doutoramento	19.00	-					12.00	-					8.00	-				
Situação financeira			.02	2, 220	.99	–			2.29	2,	.10	–			4.68	2,	.01	.04 ^b
“Geralmente gasto menos dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	21.76	4.10					10.29	3.00		220			8.99 ^a	3.34		220		
“Geralmente gasto todo o dinheiro que recebo habitualmente”	21.65	5.36					11.04	3.25					10.26 ^a	3.64				
“Geralmente gasto mais dinheiro do que aquele que recebo habitualmente”	21.86	5.49					8.71	3.77					11.86	3.13				
Satisfação económica			.04	4, 218	.99	–			1.63	4,	.17	–			1.49	4,	.21	–
Muito insatisfeito/a	21.77	5.21					11.54	3.31		218			9.92	3.04		218		
Insatisfeito/a	21.62	4.79					10.00	3.06					10.18	3.86				
Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a	21.66	4.63					10.30	2.85					9.42	2.98				

Satisfeito/a	21.82	4.22					10.84	3.28			8.75	3.51			
Muito satisfeito/a	22.08	2.97					9.08	2.84			9.25	3.86			
Agregado familiar			1.99	4, 218	.09	–			1.55	4, .19	–		.79	4, .54	–
Vive sozinho/a	22.72	4.39					10.28	3.12		218		9.55	4.18	218	
2	22.41	4.61					11.04	3.07				9.63	3.48		
3	22.38	4.06					10.43	3.10				9.30	3.53		
4	21.38	4.25					10.71	3.02				8.99	3.04		
≥ 5	20.13	5.21					9.28	3.22				10.22	3.73		
Orientação sexual			4.87	2, 220	< .01	.04 ^d			.86	2, .43	–		.28	2, .75	–
Exclusivamente heterossexual	22.77 ^e	4.58					10.65	3.20		220		9.19	3.57	220	
Exclusivamente homossexual	21.23	4.15					9.54	3.57				9.46	2.76		
Outras	20.89 ^e	4.23					10.32	2.97				9.55	3.47		
Quem terminou a relação			1.04	2, 220	.35	–			.56	2, .57	–		6.75	2, .001	.06 ^f
Próprio	22.20	4.32					10.65	2.77		220		8.37 ^e	2.61	220	
Parceiro/a	21.25	4.53					10.39	3.21				10.22 ^e	3.92		
Ambos	21.89	4.54					10.05	3.48				9.55	3.43		
Como terminou a relação			2.04	2, 202	.13	–			.50	2, .61	–		.42	2, .66	–
Presencialmente	21.40	4.47					10.40	2.95		202		9.11	3.15	202	
Mensagem escrita	21.74	4.58					10.22	3.27				9.62	3.61		
Chamada/videochamada	23.19	3.88					10.90	3.03				9.32	3.54		
Duração da relação			.61	2, 213	.55	–			.13	2, .88	–		2.65	2, .07	–
< 12 meses	21.37	4.73					10.55	3.10		213		10.19	4.19	213	
12-24 meses	22.27	4.14					10.42	3.17				8.95	2.76		
≥ 25 meses	21.76	4.52					10.30	3.00				9.07	3.25		
Contacto com o/a ex-parceiro/a			.14	4, 218	.97	–			.72	4, .58	–		1.57	4, .18	–
Nunca	21.79	4.65					10.20	3.39		218		9.83	3.74	218	
Raramente	21.55	4.26					10.98	2.69				9.07	3.03		
Às vezes	21.55	4.52					10.20	3.03				9.84	3.89		
Muitas vezes	22.26	4.29					10.58	2.81				8.63	2.73		
Sempre (todos os dias)	22.06	4.66					10.00	3.57				8.00	2.57		

N.º separações já vividas			1.07	3, 219	.36	–		1.10	3,	.35	–		1.18	3,	.32	–
1	21.51	4.03					10.03	3.03	219			9.31	3.34	219		
2	21.66	5.12					10.80	3.33				9.85	3.87			
3	21.79	3.81					10.43	2.95				8.82	3.17			
≥ 4	23.85	4.32					11.00	2.38				8.31	1.75			

Nota. Os valores significativos estão representados a negrito.

^a As diferenças significativas foram encontradas somente entre estes 2 grupos.

^b Magnitude do efeito pequena.

^c As diferenças significativas foram encontradas somente entre estes 2 grupos.

^d Magnitude do efeito pequena.

^e As diferenças significativas foram encontradas somente entre estes 2 grupos.

^f Magnitude do efeito média.