

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE SITUAÇÕES ESTRESSANTES E SATISFAÇÃO COM A VIDA ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARES NO SUL DO BRASIL

Mara Cristiane Von Mühlen<sup>1</sup>  
Mariana Fagundes Stechman<sup>2</sup>  
Denise G. Aerts<sup>3</sup>  
Lilian Palazzo<sup>3</sup>  
Gehysa G. Alves<sup>4</sup>  
Sheila Gonçalves Câmara<sup>5</sup>

## RESUMO

Este estudo, de base escolar, visou avaliar a relação entre estratégias de enfrentamento de situações estressantes e satisfação com a vida entre adolescentes escolares. Participaram do estudo 1324 adolescentes escolares da cidade de Porto Alegre, RS, dentre os quais 53,1% eram do sexo feminino. As idades variaram de 12 a 19 anos (m=14,2; DP=1,02). Como instrumentos foram utilizados: inquérito sociodemográfico; Escala Multidimensional Breve de Satisfação com a Vida entre Estudantes (BMSLSS), e Escala de estratégias de *coping* para adolescentes. As análises estatísticas utilizadas foram: análise univariada para descrição da amostra e análise inferencial (correlação de Pearson). Os resultados apontaram uma íntima ligação entre estratégias de *coping* e satisfação com a vida.

**Palavras-chave:** Satisfação com a vida e estratégias de enfrentamento do estresse, adolescentes escolares.

## ABSTRACT

This study, of school basis, aimed to evaluate the relation between stressing situations coping strategies and life satisfaction among school age teenagers. As participants it had 1324 school age teenagers from Porto Alegre, RS, being 53,1%female. Ages varied between 12 and 19 years old (m=14,2; DP=1,02). As instruments, were utilized a sociodemographic inventory, the brief multidimensional scale of life satisfaction among students (BMSLSS), and the Coping Strategies Scale. The statistical analyses were: univariate analysis for the description of samples and inferential analysis (Pearson correlation). The results showed a close relationship between coping strategies and life satisfaction.

**Keywords:** Life satisfaction, stress coping strategies, school teenagers

1 Acadêmica do Curso de Psicologia/ULBRA/Bolsista PROBIC/FAPERGS.

2 Acadêmica do Curso de Psicologia/ULBRA/Bolsista PIBIC/CNPq.

3 Pesquisador. Professor do Curso de Medicina da ULBRA/Canoas e do Pós-Graduação em Saúde Coletiva da ULBRA.

4 Pesquisador. Professor do Curso de Enfermagem da ULBRA/Canoas e do Pós-Graduação em Saúde Coletiva da ULBRA.

5 Orientador. Professor do Curso de Psicologia da ULBRA/Canoas e do Pós-Graduação em Saúde Coletiva da ULBRA.

## INTRODUÇÃO

A partir de 1984, Richard Lazarus e Susan Folkman sistematizaram os estudos sobre *coping*, os quais tiveram sua origem nas pesquisas sobre estresse. O conceito elaborado por esses autores é o mais utilizado até hoje sendo definido como “mudanças constantes em esforços cognitivos e comportamentais para enfrentar demandas específicas externas e/ou internas que são apreciadas pelo indivíduo como sobrecarregando ou excedendo seus próprios recursos” (LAZARUS; FOLKMAN, 1984, p. 141). Tais eventos dividem-se em irrelevantes, benignos ou estressantes. São os últimos, no entanto, que podem ser vistos como ameaça, prejuízo ou desafio.

A palavra *coping* não encontra uma tradução na língua portuguesa, embora muitos autores façam uso da palavra enfrentamento. Portanto, as estratégias de *coping* são as formas de enfrentamento utilizadas pelos indivíduos diante dos eventos estressores buscando minimizar o estresse, envolvendo reações físicas e emocionais (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELO, 2010). São considerados como estressores os eventos diante dos quais o indivíduo não se percebe capaz de lidar, gerando um estado de tensão (ANTONIAZZI; SOUZA; HUTZ, 2010; BUENO; STRELHOW; CÂMARA, 2010; IMAGINÁRIO; VIEIRA, 2011; POLETTI; KOLLER; DELL’AGLIO, 2009; SERAFINI; BANDEIRA, 2011).

O processo de *coping* abarca quatro pressupostos básicos: 1) o *coping* ocorre na relação indivíduo/ambiente; 2) tem como função gerenciar a situação estressora; 3) pressupõe que a situação foi avaliada como estressante e; 4) representa uma ação cognitiva e comportamental para fazer uso de estratégias mais adequadas para a situação (DINIZ; ZANINI, 2010). As estratégias de *coping* podem ser focalizadas no problema com o intuito de resolvê-lo, buscando apoio social, apoio profissional ou por meio do *coping* ativo. Contudo, as estratégias de *coping* podem ser focalizadas na emoção, objetivando aliviar-se do problema, por meio da religiosidade ou da evitação, por exemplo, (CÂMARA; SARRIERA; CARLOTTO, 2007; KRISTENSEN; D’INCÃO; DELL’AGLIO, 2004; VELOSO-BESIO; CAQUEO-ARANCIBIA; CAQUEO-URIZAR; MUNOZ-SANCHES; VILLEGAS-ABARZÚA, 2010).

Ocorre uma distinção entre os “estilos de *coping*” e “estratégias de *coping*” por serem fenômenos independentes (embora o primeiro possa influenciar o segundo). Os “estilos de *coping*” dizem respeito às características de personalidade, à maneira habitual de o indivíduo lidar com situações estressoras. Já as “estratégias de *coping*” se referem às ações cognitivas usadas como recurso num determinado evento estressor, de forma situacional. Nesse sentido, surgem controvérsias entre os pesquisadores que consideram o *coping* como um processo disposicional, que foca nas características de personalidade (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELO, 2010). Alguns autores referem que o tipo de estratégia de *coping* empregada é influenciado pelo tipo de evento estressor e o contexto no qual está inserido. Destaca-se, assim, o papel situacional das respostas de *coping* (DINIZ; ZANINI, 2010).

Estudo realizado por Dell’Aglío e Hutz (2002) com 215 crianças e adolescentes resultou em estratégias de *coping* ultrapassando o processo disposicional, pois foram

percebidas como determinadas pelo contexto do evento estressor. Estudos similares demonstram a importância das estratégias de *coping* utilizadas pelos adolescentes para sua adaptação social e como medida de manutenção e promoção da saúde física e psíquica (DINIZ; ZANINI, 2010; SERAFINI; BANDEIRA, 2011).

A adolescência é um período marcado por desafios constantes referentes a eventos estressores reais ou imaginários (CAIRES; SILVA, 2011). Além disso, espera-se do adolescente a representação de papéis aceitos socialmente e uma adequação massiva a normas e padrões de comportamento. Nesse contexto, os adolescentes testam diferentes capacidades de lidar com eventos estressores.

A forma como esses eventos são vivenciados impactam no seu desenvolvimento tornando-se fundamental compreender as dificuldades encontradas nesse processo (CÂMARA; CARLOTTO, 2007). Conhecer quais estratégias de *coping* são utilizadas pelos adolescentes deve constituir uma preocupação no âmbito da psicologia (VELOSO-BESIO et al., 2010), por terem ligação íntima com adaptação social, interferindo na saúde física e mental e, portanto, têm íntima ligação com a satisfação com a vida – uma das dimensões do bem-estar (CAIRES; SILVA, 2011).

O bem-estar configura-se num construto de interesse de muitas pesquisas e não pode ser visto de forma isolada, mas encaixado em teorias, modelos e correntes filosóficas. Neste sentido, apresentam-se duas teorias básicas do bem-estar: 1) bem-estar subjetivo: originado por Edward Diener nos anos 80, que objetivava a compreensão da dimensão afetiva - na qual se incluem o afeto positivo e negativo-, e da dimensão cognitiva que se refere à satisfação com a vida (DIENER, 1984) e; 2) bem-estar psicológico: desenvolvido por Carol Ryff, em 1989, que se baseia nas ideias de crescimento pessoal e autorrealização (RYFF, 1989).

Este construto abarca seis dimensões: autoaceitação, autonomia, controle sobre o meio, relações positivas com terceiros, propósitos na vida e desenvolvimento pessoal. Portanto, bem-estar subjetivo e psicológico podem ser considerados dimensões do bem-estar de um indivíduo (GALINHA; RIBEIRO, 2005; IMAGINÁRIO; VIEIRA, 2011; POLETTI, 2011; SILVA, 2011).

Dentro do que foi proposto por Diener (1984) e sua equipe, o bem-estar subjetivo refere-se ao bem-estar emocional. Esse modelo dispõe que aquilo que o indivíduo avalia sobre sua vida possibilita captar a ideia principal do bem-estar, considerando a perspectiva subjetiva (bem-estar subjetivo ou emocional). Entretanto, dentro do que foi proposto por Ryff e Reyes (1995), encontra-se a necessidade de descrições objetivas para a melhor compreensão do bem-estar (psicológico ou social).

Os aspectos positivos inclusos na dimensão afetiva do bem-estar subjetivo referem-se a estados ativos como alerta, entusiasmo, alegria, contentamento, orgulho e amor. Em oposição, surgem estados como medo, irritação, culpa, vergonha, tristeza, raiva, ansiedade e monotonia, como exemplos de afeto negativo (CASTRO, 2009; IMAGINÁRIO; VIEIRA, 2011).

Outro componente do bem-estar subjetivo - a satisfação com a vida, relaciona-se à dimensão cognitiva, ou seja, aos aspectos racionais e intelectuais que estão presentes no

juízo que o indivíduo faz sobre sua própria vida (POLETTI, 2011). Considera-se como bem-estar subjetivo a pessoa contar com altos níveis de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo (CASTRO, 2009; IMAGINÁRIO; VIEIRA, 2011).

Considerado que a escola é o espaço em que os adolescentes passam a grande parte do seu tempo e, portanto, espaço de construção do bem-estar subjetivo e psicológico e de estratégias de enfrentamento, objetivou-se, através desse estudo, avaliar a relação entre estratégias de enfrentamento de situações estressantes e satisfação com a vida entre adolescentes escolares.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo de base escolar, com corte transversal, com estudantes do nono ano do ensino fundamental, matriculados na rede pública estadual de Porto Alegre em 2009 e 2010. A idade dos participantes variou entre 12 e 19 anos. A população foi identificada a partir dos dados disponibilizados pela Secretaria de Educação e Cultura/RS em 2009. Como este estudo é parte de um estudo mais amplo, analítico, os procedimentos de amostragem contemplaram os requisitos para este tipo de estudo. Utilizou-se o programa Epi-Info para os cálculos de tamanho de amostra (nível de confiança = 99%), considerando-se o total de escolares matriculados; uma prevalência esperada para os diversos desfechos de 50% e um erro máximo tolerado de  $\pm 3\%$ . Para a cidade de Porto Alegre, foram calculados 1615 participantes. Como participaram 1324 adolescentes, a perda foi de 18%. Essa se deveu, principalmente, a não apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos responsáveis.

Como instrumentos foram utilizados: inquérito sociodemográfico; Escala Multidimensional Breve de Satisfação com a Vida entre Estudantes (BMSLSS), e Escala de Estratégias de *Coping* para Adolescentes.

O BMSLSS avalia a satisfação com a vida em seis âmbitos: satisfação com a família, com amigos, com a experiência de ser estudante, consigo mesmo, com o lugar onde vive e com a vida em geral, com respostas dispostas em escala Likert de 11 pontos que variam de 0 (péssima) até 10 (excelente). Já a Escala de Estratégias de *Coping* é um instrumento composto por 23 itens (cinco fatores) que, organizados em torno de uma escala Likert de cinco pontos, medem a frequência do uso das estratégias em análise (de *Nunca* a *Com muita frequência*). Dos cinco fatores, três focalizam no problema; dois outros focalizam na emoção.

A coleta de dados foi realizada por bolsistas de iniciação científica, devidamente treinados, no contexto escolar, após aprovação das escolas e o consentimento expresso dos pais dos alunos. As análises estatísticas utilizadas foram: análise univariada para descrição da amostra e análise inferencial (Correlação de Pearson).

## RESULTADOS

Dentre os participantes do estudo, 53,1% eram do sexo feminino. As idades variaram de 12 a 19 anos ( $m=14,2$ ;  $DP= 1,02$ ). Quanto à raça/cor, 70,8% dos estudantes consideraram-se brancos, 12,7% pardos, 12,4 % negros e os 4,1% restantes consideraram-se indígenas ou amarelos.

Em termos de satisfação com a vida em seus domínios e vida em geral, os dados encontram-se na Tabela 1.

**Tabela 1.** Médias dos resultados de satisfação com a vida por domínios e de forma geral entre adolescentes escolares, Porto Alegre, RS, 2010.

Satisfação	Média*	DP
Satisfação com a família	8,28	1,81
Satisfação com amigos (as)	8,61	1,42
Satisfação com experiência como estudante	7,36	1,94
Satisfação consigo mesmo	8,30	1,85
Satisfação com o lugar onde vive	8,25	1,88
Satisfação com a vida em geral	8,49	1,71

\* De 0 – muito ruim a 10- excelente

Verifica-se que a média mais elevada refere-se à satisfação dos estudantes com os amigos, seguida de satisfação com a vida em geral e satisfação consigo mesmo, com a família e com o lugar onde vive. A menor média de satisfação relaciona-se à satisfação com a experiência como estudante.

Quanto à utilização de estratégias de *coping*, os resultados apresentam-se na Tabela 2.

**Tabela 2.** Médias dos resultados das estratégias de coping entre adolescentes escolares, Porto Alegre, RS, 2010.

Estratégias de Coping	Média*	DP
Evitação	2,07	0,77
Apoio social	3,12	0,91
Apoio Profissional	1,98	1,04
Coping ativo	3,49	0,96
Religiosidade	2,46	1,01

\*De 1 – nunca a 5- sempre

Das estratégias mais utilizadas pelos estudantes são focalizadas no problema: coping ativo e busca por apoio social. As estratégias de religiosidade e evitação, focalizadas na emoção, também são bastante utilizadas, ainda que menos que as focalizadas no problema. A estratégia menos utilizada é a busca por apoio profissional.

As relações entre as estratégias de *coping* e a satisfação com a vida e seus domínios são apresentadas na Tabela 3.

**Tabela 3.** Correlação entre estratégias de enfrentamento e satisfação com a vida entre adolescentes escolares, Porto Alegre, RS, 2010.

Satisfação com a vida						
	Família	Amigos	Como estudante	Consigno mesmo	Onde vive	Vida em geral
Estratégias de Coping						
Evitação	-0,19	-0,054**	-0,074**	-0,013	-0,014	-0,022
Religiosidade	0,082**	-0,003	0,092**	0,082**	0,039*	0,075**
Coping ativo	0,143**	0,100**	0,156**	0,120**	0,089**	0,134**
Apoio profissional	0,053**	-0,035*	0,037*	0,058**	0,030	0,049**
Apoio social	0,129**	0,199**	0,116**	0,097**	0,084**	0,154**

\*  $p < 0,05$  - \*\* $p < 0,01$

No que se refere ao enfrentamento focado no problema, o *coping* ativo e a busca do apoio social tiveram associação positiva significativa com todos os âmbitos da satisfação com a vida avaliados. Já a busca do apoio profissional teve relação positiva, porém não significativa, com local onde vive e uma relação inversamente significativa com a satisfação com amigos, ou seja, quanto menor a satisfação com amigos, maior a busca por apoio profissional.

Em termos de enfrentamento com foco na emoção, a evitação mostrou uma relação inversamente significativa com satisfação com amigos e satisfação como estudante, ou seja, quanto menos satisfeitos com os amigos e com sua situação como estudante, mais o adolescente faz uso da evitação como enfrentamento aos eventos estressores. Já no que se refere à religiosidade, constatou-se uma associação positiva com cinco dos âmbitos da satisfação com a vida investigados, com exceção da satisfação com os amigos, que resultou em associação negativa, porém não estatisticamente significativa a um  $p \leq 0,05$ .

## DISCUSSÃO

Este estudo objetivou avaliar a relação entre estratégias de *coping* e satisfação com a vida entre adolescentes escolares do sul do Brasil. Inicialmente, foram avaliadas as médias dos participantes em ambas as medidas utilizadas (satisfação com a vida em geral e seus domínios e estratégias de *coping*). A satisfação com amigos obteve a média mais alta. Estudo realizado por Bueno e Strelhow (2008) com 188 adolescentes entre 11 e 18 anos apontou que a satisfação com amigos, com a família e consigo mesmo influenciam de forma significativa para a satisfação com a vida em geral.

A seguir, a avaliação das médias das estratégias de *coping* apontou que os estudantes utilizam mais as estratégias de *coping* focadas no problema, - o *coping* ativo, que é o enfrentamento direto ao problema seguido pelo uso do apoio social, que pode ser o resultado da alta média obtida em satisfação com amigos. Já a religiosidade, estratégia de *coping* focalizada na emoção, revelou-se uma das menos utilizadas.

Estudo realizado por Billings, Folkmann, Acree e Moskowitz (2000) constatou que as estratégias de coping focalizadas nas relações sociais incrementam o afeto positivo implicando diminuição dos sintomas físicos. Além disso, o apoio social tende a minimizar a percepção ameaçadora do evento estressor.

Outro estudo realizado por Silva et al. (2012) com 175 adolescentes e crianças internadas no Hospital Pediátrico de Coimbra e no Hospital de Leiria apontou a importância do apoio social como facilitador diante dos eventos estressores. Corroborando, Gonçalves et al. (2012) referem que o apoio social parece ter um amplo impacto em diversos âmbitos da vida das pessoas. Em especial, a certeza do apoio social tem sido relacionada a diversos desfechos positivos na saúde física e mental, impactando na forma de perceber os eventos estressores e de sentir-se satisfeito com a vida. Da mesma forma, atitudes mais confrontativas (coping ativo) predisõem a uma maior satisfação com a vida.

No que se refere à religiosidade, Panzini e Bandeira (2007) referem que o *coping* religioso é um importante recurso disponível que impacta de forma positiva na qualidade de vida. Entretanto, estudo realizado por Rocha (2012) com 328 adolescentes com idades entre 14 e 20 anos, estudantes do ensino secundário na zona da Grande Lisboa apontou uma relação positiva entre religiosidade e ansiedade. Já a baixa utilização da estratégia de busca do apoio profissional pode ser resultado do fato de que os adolescentes não têm autonomia para a busca desse auxílio, necessitando da aprovação dos pais ou responsáveis.

Pode-se perceber que os resultados demonstraram uma forte relação entre estratégias de *coping* e satisfação com a vida. De acordo com Sousa et al. (2011), há uma associação significativa entre a estratégia de evitação e mal estar psicológico. Segundo os autores, este tipo de *coping* pode levar a complicações futuras, uma vez que não apresenta resolutividade e contribui para um incremento dos afetos negativos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A satisfação com a vida está intimamente ligada à forma como o indivíduo é capaz de lidar e absorver a ocorrência de episódios de sua vida. Uma ruptura na sensação de sentir-se psicologicamente bem pode estar associada a um mau manejo de eventos estressantes nas esferas pessoal, social ou cultural, o que afeta comportamentos e influencia na percepção de saúde do sujeito, trazendo sofrimento pessoal. Na medida em que o indivíduo cresce e vai experimentando outras contingências da vida ele vai aprendendo e testando novas maneiras de lidar com os problemas. Na adolescência, sendo esta uma etapa de desenvolvimento da identidade, esse processo contribui para afrontar as dificuldades do ciclo vital também no futuro.

Os resultados evidenciam a importância das estratégias de *coping*, ou seja, a forma como os adolescentes lidam com os estressores vitais, para o sentimento de satisfação com a vida, o qual representa um importante indicador de bem-estar subjetivo e qualidade de vida. Portanto, é de extrema importância que mais estudos sejam desenvolvidos sobre *coping*, sejam teóricos ou empíricos, para que ancorem a criação programas de intervenção e políticas públicas concernentes à população do país.



## REFERÊNCIAS

- ANTONIAZZI, A. S.; SOUZA, K. L.; HUTZ, C. S. Coping em situações específicas, bem-estar subjetivo e autoestima em adolescentes. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 1, p. 34-42, 2009.
- BILLINGS, D. et al. Coping and physical and health during caregiving: the roles of positive and negative affect. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 79, n. 1, p. 131-140, 2000.
- BUENO, C. O.; STRELHOW, M. R. W. Relação de percepção de saúde e satisfação com a vida entre adolescentes, 2008. Disponível em: <<http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2008/artigos/psicologia/393.pdf>>. Acesso em: 4 ago. 2013.
- BUENO, C. O.; STRELHOW, M. R. W.; CÂMARA, S. G. Inserção em grupos formais e qualidade de vida entre adolescentes. **Psico – USF**, v. 15, n. 3, p. 311-320, 2010.
- CAIRES, S.; SILVA, C. Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes do 12º ano de escolaridade. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 295-306, 2011.
- CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Coping e gênero em adolescentes. **Psicologia em Estudo**, v. 12, n.1, p. 87-93, 2007.
- CÂMARA, S. G.; SARRIERA, J. C.; CARLOTTO, M. S. Fatores associados a condutas de enfrentamento entre adolescentes escolares. **Estudos de Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 213-219, 2007.
- CASTRO, E. K. Bem-estar subjetivo de adolescentes transplantados de órgãos. **Aná Psicóloga**, v. 27, n. 1, p. 89-98, 2009.
- DELL’AGLIO, D. D.; HUTZ, C. S. Estratégias de coping de crianças e adolescentes em eventos estressantes com pares e com adultos. **Psicologia USP**, v. 13, n. 2, p. 203-225, 2002.
- DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, v. 95, n. 3, p. 542-575, 1984.
- DINIZ, S. S.; ZANINI, D. Relação entre fatores de personalidade e estratégias de coping em adolescentes. **Psico USF**, v. 15, n. 1, p. 71-80, 2010.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 21, p. 219-239, 1980.
- GALINHA, I. C.; RIBEIRO, J. L. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 6, n. 2, p. 203-214, 2005.
- GONÇALVES, T. R. et al. Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: aspectos conceituais e instrumentos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 3, p. 1755-1769, 2011.
- IMAGINÁRIO, S.; VIEIRA, S. L. Bem-estar subjetivo, integração social e vivências acadêmicas numa amostra de estudantes da Universidade de Algarve. **Revista Amazônica**, v. 7, n. 2, p. 40-60, 2011.
- KRISTENSEN, C. H. et al. Análise da frequência e do impacto de eventos estressores em uma amostra de adolescentes. **Interação em Psicologia**, v. 8, n. 1, p. 45-55, 2004.
- KRISTENSEN, C. H. ; SCHAEFER, L. S.; BUSNELO, F. B. Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 21-30, 2010.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.



- PANZINI, R.G.; BANDEIRA, D.R. *Coping* (enfrentamento) religioso/espiritual. **Rev. Psiq. Clín.**, v. 34, supl. 1, p. 126-135, 2007
- POLETTTO, M. **Bem estar subjetivo**: um estudo longitudinal com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. 2011. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.
- POLETTTO, M.; KOLLER, S. H.; DELL'AGLIO, D. D. Eventos estressores em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social de Porto Alegre. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 2, p. 455-466, 2009.
- ROCHA, I. X. **O adolescente e o seu ambiente**: interrelações da religiosidade, da satisfação com a vida, da sintomatologia depressiva-ansiosa e do ambiente familiar. 2012. 75 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2012.
- RYFF, C. Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of pshychological well-being. **Journal of Psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, 1989.
- RYFF, C.; KEYES, C. L. The structure of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719-727, 1995.
- SERAFINI, A. J.; BANDEIRA, D. R. A influência da rede de relações, do coping e do neuroticismo na satisfação de vida de jovens estudantes. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 1, p. 15-25, 2011.
- SILVA, M. J. M. X. **O bem-estar subjetivo de adolescentes institucionalizados**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Seção de Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2011.
- SILVA, N. et al. Apoio social e qualidade de vida em crianças e adolescentes: o papel moderador da gravidade da asma. In: RIBEIRO, J. L. P.; PEREIRA, A.; MONTEIRO, S. (org). **Psicologia da saúde**: desafios à promoção da saúde em doenças crônicas. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2012.
- SOUSA, M. R. G. et al. Coping e adesão ao regime terapêutico. **Rev. Enf. Ref.**, v. 3, n. 4, p. 151-160, 2011.
- VELOSO-BESIO, C.; CAQUEO-ARANCIBIA, W.; VILLEGAS- ABARZÚA, F. Estrategias de afrontamiento em adolescentes. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 23-34, 2010.