

Desenvolvimento e Estudo Psicométrico da Versão Curta Preliminar do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva - 18 (CERQ-18 Versão Curta)

Development and Psychometric Study of the Preliminary Short Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – 18 (CERQ-18 Short Version)

Maria João Soares¹ e Ana Paula Amaral^{1,2}

Resumo

Objetivos: desenvolver uma versão curta do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ) e estudar a sua fidelidade e validade. **Métodos:** 395 estudantes do ensino superior (idade média±DP=20.21±4.91 anos; 82% mulheres) completaram o CERQ-36 e o Perfil dos Estados de Humor. **Resultados:** A Versão Curta do CERQ compreende 18 itens (CERQ-18). A análise fatorial exploratória do CERQ-18 (rotação varimax) indicou dois fatores (F): F1 é a dimensão positiva da regulação emocional cognitiva/REC (CERQ-Positiva/CERQ-P, VTE=27.53%) e F2 é a dimensão negativa (CERQ-Negativo/CERQ-N, VTE=19.18%). A consistência interna das subescalas e dos fatores do CERQ-18 foi adequada/elevada e comparável à do CERQ-36. A fidelidade teste-reteste das pontuações do CERQ-18 foi moderada/elevada. As correlações do Afeto negativo e positivo com as subescalas do CERQ-18, F1, F2 tiveram a valência esperada e uma magnitude similar às obtidas com o CERQ-36. **Discussão/Conclusão:** A versão preliminar do CERQ-18 é fidedigna e válida, útil para avaliar a REC nos estudantes universitários.

Palavras-chave: questionário de regulação emocional cognitiva, CERQ-18 versão curta, fidelidade, validade, estudantes universitários portugueses

Abstract

Objectives: to develop a short version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and study its reliability and validity. **Methods:** 395 higher education students (mean age±DP=20.21±4.91 years; 82% female) completed the CERQ-36 and the Profile of Mood States. **Results:** The Short Version of the CERQ comprises 18 items (CERQ-18). Exploratory factor analysis of the CERQ-18 (varimax rotation) indicated two factors (F): F1 is the positive dimension of cognitive emotion regulation/CER (CERQ-Positive/CERQ-P, VTE=27.53%) and F2 is its negative dimension (CERQ-Negative/CERQ-N, VTE=19.18%). The internal consistency of the CERQ-18 subscales and factors was adequate/high and similar to that of CERQ-36. The test-retest reliability of the scores of the CERQ-18 was moderate/high. The correlations of the Negative and Positive Affect with the CERQ-18 subscales, F1, and F2 had the expected valence and similar magnitude to those obtained with the CERQ-36. **Discussion/Conclusion:** The preliminary version of the CERQ-18 is reliable and valid, useful to assess CER in college students.

Keywords: cognitive emotional regulation questionnaire, CERQ-18 short version, reliability, validity, portuguese university students

¹Mestre em Psicologia. Técnica Superior/ Investigadora. Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal. Tel.: +351239857700. E-mail: msoares@fmed.uc.pt (Autora de correspondência)

²Doutorada. Professora Coordenadora com Agregação e Presidente do Conselho Técnico-Científico da ESTeSC-IPC. Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal. Tel.: +351239 802430. E-mail: anaamaral@estesc.ipc.pt

Introdução

A regulação emocional (RE) é inerente à vida humana e consiste nos processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis pela monitorização das reações emocionais. Ou seja, esses processos influenciam a intensidade, a duração e a expressão das emoções nas situações da vida quotidiana (Gross, 1998, Garnefski & Kraaij, 2007). Torna-se particularmente crucial quando o indivíduo precisa de lidar com situações de adversidade, que geram stresse.

A regulação emocional cognitiva (REC) pode ser definida como o conjunto de estratégias cognitivas que auxiliam o indivíduo a lidar com a estimulação emocional e a “manter o controlo sobre as suas emoções durante ou após a experiência de acontecimentos de vida ameaçadores ou geradores de stresse” (Garnefski & Kraaij, 2007, p. 141).

A REC desempenha um papel importante no bem-estar (e.g., Balzarotti et al., 2014), na adaptação à adversidade e na saúde mental, sendo um processo transdiagnóstico envolvido na génese e manutenção de várias perturbações mentais, como, por exemplo, a perturbação depressiva, as perturbações de ansiedade e as perturbações do comportamento alimentar (Aldao et al., 2010; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). A REC tem sido também relacionada com o afeto negativo e com o stresse (Castro et al., 2017; Martin & Dahlen, 2005), com os sintomas somáticos (Garnefski et al., 2017), com o stresse agudo (Cai et al., 2017), os sintomas de stresse pós-traumático (Kaczurkin et al., 2017), o jogo problemático online (Kökönyei et al., 2019) e com os problemas de sono (Amaral et al., 2018). Pode integrar os processos que ligam os traços de personalidade e o stresse à perturbação psicológica (e.g., Amaral et al., 2018, Amaral et al., 2019; Asseiro, 2022; Castro et al., 2017; Macedo et al., 2017).

A REC possui componentes tanto negativas como positivas que se relacionam, respetivamente, com processos associados a resultados (outcomes) não adaptativos ou mais adaptativos. É amplamente reconhecido na literatura, que a intensiva utilização das estratégias de REC não adaptativas/negativas desempenha um papel crucial na génese e perpetuação da psicopatologia. Adicionalmente, observa-se frequentemente uma

falta de relação de ligação entre a perturbação psicológica e as estratégias de REC que são positivas ou então uma sua utilização reduzida (e.g., Garnefski et al., 2006a). Assim, o recurso às estratégias de REC positivas confere às pessoas uma maior resiliência face à psicopatologia, funcionando como um mecanismo protetor contra a mesma (Garnefski & Kraaij, 2006a).

O Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) é um questionário de autoavaliação, composto por 36 itens. Foi desenvolvido por Garnefski e colaboradores (2001) com o objetivo de avaliar a componente cognitiva consciente da regulação emocional face a situações ameaçadoras ou geradoras de stresse. As suas dimensões incluem: auto-culpabilização, culpabilização dos outros, ruminação, catastrofização, colocar em perspetiva, refocalização positiva, reavaliação positiva; refocalização no planeamento e a aceitação.

A dimensão auto-culpabilização refere-se à avaliação de pensamentos de auto-culpa associados a experiências negativas (originados pelo indivíduo e direcionados a si próprio; e.g., “Sinto que sou aquele/a que é responsável pelo que aconteceu”). Por outro lado, a dimensão culpabilização do outro relaciona-se com o ato de atribuir a culpa de um evento negativo a terceiros (originada pelo indivíduo e dirigida ao outro; e.g., “Sinto que os outros são culpados pelo sucedido”). A dimensão ruminação envolve cognições perseverativas centradas em pensamentos e sentimentos relacionados com o acontecimento adverso, como forma de lidar com o mesmo (e.g., “Estou preocupado/a com o que penso e sinto sobre aquilo pelo que passei”). A catastrofização diz respeito a pensamentos que explicitamente enfatizam o terror, o impacto negativo da experiência adversa (e.g., “Penso continuamente sobre quão horrível tem sido a situação”). A dimensão colocar em perspetiva engloba pensamentos que relativizam a gravidade da situação adversa, comparando-a outros acontecimentos de vida, com outras vivências (e.g., “Digo a mim próprio/a que há coisas piores na vida”). A refocalização positiva refere-se à tentativa de pensar sobre temas / aspetos alegres e agradáveis em vez de se focar no acontecimento stressante (e.g., Penso em alguma coisa boa em vez do que aconteceu”). A

reavaliação positiva implica atribuir um significado positivo ao acontecimento stressante, vendo-o como uma oportunidade de crescimento pessoal (“Penso que a situação também tem o seu lado positivo”). A dimensão refocalização no planeamento envolve pensamentos sobre as estratégias para lidar com os acontecimentos negativos e a planificação da ação, dos passos a tomar (“Penso sobre o modo como posso mudar a situação”). Embora represente a componente cognitiva do coping focado na ação, isso não garante necessariamente que o comportamento surgirá subsequentemente. Finalmente, a dimensão aceitação diz respeito à resignação e aceitação do que foi vivenciado (e.g., "Sinto que preciso aceitar; "Penso que tenho de aceitar que isto aconteceu"). As quatro primeiras estratégias de REC mencionadas são consideradas negativas ou não-adaptativas (Garnefski & Kraaij, 2006^a, Garnefski et al., 2001), uma vez que apresentam consistentemente uma correlação positiva com resultados negativos. Por outro lado, as cinco últimas são vistas como positivas ou adaptativas (Garnefski & Kraaij, 2006^a; Garnefski et al., 2001), pois ou não se relacionam com resultados negativos, ou apresentam uma correlação negativa com os mesmos ou, ainda, se relacionam positivamente com resultados favoráveis. Estas duas componentes correspondem aos dois fatores de segunda ordem avaliados pelo CERQ (Garnefski et al., 2001).

O CERQ foi construído com base em fundamentos teóricos, nos resultados dos estudos empíricos e nos questionários pré-existentes que avaliavam as estratégias de coping utilizadas em situações stressantes (Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007). Especificamente, os autores inspiraram-se no Coping Orientations to Problems Experienced Scale (COPE; Carver et al., 1989), no Coping Inventory for Stressful Situations (CISS; Endler & Parker, 1990, 1994; Parker & Endler, 1992) e no Ways of Coping Questionnaire (WCQ; Folkman & Lazarus, 1988).

Os autores incorporaram no CERQ as dimensões cognitivas desses questionários, reconfigurando em estratégias cognitivas aquelas que originalmente não o eram, e acrescentaram ainda novas componentes, fundamentadas teoricamente (Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007; John & Eng, 2014). Por exemplo, as

estratégias de coping de aceitação, planeamento, reavaliação positiva e refocalização positiva foram adaptadas da Coping Orientations to Problems Experienced Scale (COPE, Carver et al., 1989). Já as estratégias de ruminação, catastrofização, auto-culpabilização e colocar em perspetiva foram incluídas, com fundamentação na literatura da área (Garnefski et al., 2001; John & Eng, 2014). A versão original do CERQ apresentou boas propriedades psicométricas em estudos realizados com amostras de adolescentes (Garnefski et al., 2001) e de adultos (Garnefski & Kraaij, 2007).

O CERQ pode ser administrado a partir dos 12 anos de idade. A versão de 35 itens foi adaptada para várias línguas e validada em diversas populações, incluindo a chinesa (Zhu et al., 2008), a indonésia (Prastuti et al., 2020), a argentina (Medrano et al., 2013) a peruana (Dominguez-Lara & Medrano, 2016), a persa (Abdi et al., 2012), a turca (Tuna & Bozo, 2012), a húngara (Miklósi et al., 2011), a romena (Perte & Miclea, 2011), a francesa (Jermann et al., 2006), a espanhola (Domínguez-Sánchez et al., 2013; Chamizo-Nieto et al., 2020), a brasileira (Shäfer et al., 2018) e a portuguesa (Castro et al., 2013a; Castro et al., 2013b, Martins et al., 2016; Matos et al., 2019). Em Portugal, Castro et al. (2013a,b) estudaram as suas qualidades psicométricas numa amostra de estudantes universitários.

A versão portuguesa desenvolvida por Castro et al. (2013a,b) avalia oito dimensões da regulação cognitiva emocional, mantendo uma estrutura similar às nove da versão original. Esta redução do número de subescalas resultou da fusão dos itens da subescala refocalização no planeamento e da subescala reavaliação positiva do questionário original, que passaram a compor uma única subescala, designada por reavaliação positiva e planeamento (Garnefski et al., 2001). O CERQ apresentou validade de constructo e consistência interna adequada/ elevada na amostra de estudantes universitários portugueses (alfa de Cronbach/ α das subescalas: entre .70 e .89) (Castro et al., 2013a,b).

Ao longo da história, a emoção, o seu entrelaçamento com a cognição e a regulação emocional têm sido temas fulcrais da reflexão filosófica (Goldie, 2010; Gross, 1998). A investigação sobre a RE tem merecido uma atenção crescente em múltiplos domínios académicos. Devido à relação da REC com vários indicadores

de saúde e bem-estar, o CERQ assume-se como uma ferramenta valiosa a nível da investigação, da prevenção e da intervenção clínica. Adicionalmente, a sua aplicabilidade expande-se a áreas como a educação, o mundo laboral e a justiça, onde o estudo das emoções e da sua regulação têm suscitado interesse empírico, com repercussões práticas relevantes. O CERQ é um dos questionários mais vastamente usados para avaliar a REC em situações de stress (John & Eng, 2014). Dada a sua utilidade em diversos contextos, pode ser benéfico desenvolver uma versão mais curta, que requer menos tempo na sua aplicação, evitando potenciais efeitos adversos como a fadiga, a redução da motivação dos participantes ou mesmo a sua desistência.

Garnefski e Kraaij (2006b) desenvolveram uma versão reduzida do CERQ com 18 itens, que manteve as mesmas nove dimensões originais, cada uma composta por dois itens e que apresentaram adequada/elevada consistência interna [α das subescalas: entre .68 (auto-culpabilização) e .81 (reavaliação positiva)].

Uma versão abreviada do CERQ, com 18 itens, foi desenvolvida e submetida a estudos das propriedades psicométricas em diversos países, como, por exemplo, na Turquia (Cakmak & Cevik, 2010), em Itália (Cerolini et al., 2022), no Perú (Dominguez-Lara & Merino-Soto, 2015, 2018; Navarro-Loli et al., 2020) e no Brasil (Araújo et al., 2020).

O objetivo do presente estudo foi desenvolver uma versão curta do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva, aplicando o procedimento usado por Garnefski e Kraaij (2006b) e analisar a sua fidelidade e validade.

Método

Amostra e Procedimentos

O projeto de investigação em que o presente estudo se enquadra foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Os participantes deram o seu consentimento informado, antes de participar na investigação. A amostra é constituída por 395 estudantes do ensino superior (82% mulheres), com uma idade média \pm DP de 20.21 \pm 4.91 anos (Min.-Máxi.=17-57). A grande maioria é solteira (96.4%), possui nacionalidade portuguesa (91.6%).

Em relação ao curso, a maioria (99.5%) estava a frequentar os primeiros três anos de diferentes licenciaturas, nomeadamente Medicina (25.1%), Serviço social (19.7%), Psicologia (10.6%), Farmácia (7.8%); Cardiopneumologia (7.6%); Fisioterapia (7.6%), Audiologia (6.3%); Radiologia (5.8%); Análises Clínicas e de Saúde Pública (5.8%) e Dietética e nutrição (3.5%). A subamostra que participou no estudo da estabilidade temporal da versão curta do CERQ é constituída por 155 elementos (85.8% mulheres; idade média \pm DP 20.48 \pm 5.33 anos, Mín-Máx.=17-55).

Instrumentos

Versão Portuguesa do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) (Castro et al., 2013a,b; Garnefski et al., 2001).

O CERQ é um questionário de autoavaliação composto por 36 itens que avaliam a regulação emocional cognitiva. No presente estudo, usamos a versão portuguesa desenvolvida por Castro et al. (2013a,b), que avalia oito dimensões, quatro das quais são consideradas mais adaptativas ou positivas - reavaliação positiva e planeamento, refocalização positiva, aceitação, colocar em perspetiva e as restantes quatro são descritas como não adaptativas ou negativas - ruminação, culpabilização dos outros, auto-culpabilização, e catastrofização. Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (“Quase Nunca”) e 5 (“Quase Sempre”). A pontuação total de cada subescala é calculada a partir do somatório da pontuação dos respetivos itens. Uma pontuação mais elevada indica uma utilização mais frequente da estratégia de regulação emocional cognitiva em questão. A dimensão adaptativa/positiva e a não adaptativa/negativa do CERQ-36 (designadas como CERQ-P e CERQ-N, respetivamente) foram determinadas somando as pontuações dos itens correspondentes.

Versão Portuguesa do Perfil dos Estados de Humor (Profile of Mood States, POMS) (Azevedo et al., 1991; McNair et al., 1971).

A regulação emocional cognitiva auxilia o indivíduo a gerir as suas emoções. Sendo a sua importância contínua na vida humana, torna-se particularmente relevante em contextos adversos,

que frequentemente envolvem uma intensa estimulação afetiva, cognitiva e fisiológica. Considerando esta ligação entre os estados emocionais e a REC (que pode ser bidirecional), decidimos investigar a validade do CERQ em relação aos estados do humor, utilizando o POMS como instrumento complementar.

O POMS é um questionário de auto-relato, que é composto por 65 itens/adjetivos, que avaliam os estados transitórios de humor, nomeadamente: Depressão-Rejeição, Tensão-Ansiedade, Cólera-Hostilidade, Vigor-Atividade Fadiga-Inércia, e Confusão-Desorientação. Neste estudo, não foram aplicados os itens das dimensões Fadiga-Inércia e Confusão/Desorientação. Além disso, o enquadramento temporal considerado nas respostas aos itens foi o de um mês, pelo que as mesmas captam mais os traços afetivos do que os estados flutuantes do humor. Os itens do POMS foram respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, que varia desde 0 (“De maneira nenhuma”) até 4 (“Muitíssimo”). Uma pontuação mais alta indica níveis mais elevados da dimensão avaliada.

No que diz respeito ao POMS, a dimensão Afeto Positivo (AP) resultou da soma das pontuações dos itens da subescala Vigor-Atividade. Por outro lado, a dimensão Afeto Negativo (NA) resultou da soma das pontuações dos itens das subescalas Depressão-Rejeição, Tensão-Ansiedade e Cólera-Hostilidade.

A história do POMS é extensa, remontando há mais de 50 anos, tendo vindo a ser aplicado em diversos contextos, desde as ciências do desporto até à psicologia do trabalho, psicologia clínica, psicoterapia e medicina. Optámos pela sua inclusão no presente estudo devido à sua robustez psicométrica, versatilidade (adapta-se a diferentes enquadramentos temporais) e capacidade para avaliar diversas dimensões do humor (Morfeld et al., 2007), tanto positivas como negativas. Estas qualidades, aliadas à sua brevidade de aplicação, tornam-no uma escolha vantajosa para a nossa investigação.

Análise estatística

Os dados foram analisados com o programa SPSS (versão 27, IBM, 1989, 2020).

Os itens para a versão curta foram selecionados através de sucessivas análises de fidelidade de cada subescala do CERQ-36 e exclusão de um item com

o maior valor de "alfa se o item fosse eliminado", até ficar com dois por cada subescala. Foram determinadas as medidas de tendência central e de dispersão para as pontuações dos itens, das subescalas e dos fatores. Foi analisada a sensibilidade e normalidade dos 18 itens, assim como a factoriabilidade da matriz de correlações, utilizando os valores da medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett (Green et al., 1999; Pallant, 2010).

Realizou-se a análise fatorial exploratória (AFE), utilizando o método de análise das componentes principais para extração dos fatores (solução não rotacionada). Posteriormente, após observação do gráfico de escarpa (Catell, 1996), procedeu-se à rotação varimax dos fatores. A determinação do número de fatores a extrair baseou-se na magnitude dos seus valores próprios (eigenvalues superiores a 1), no ponto de inflexão do gráfico de escarpa (Catell, 1996) e na literatura, que identifica nove estratégias de REC e dois fatores de ordem elevada para o CERQ (Soares & Santos, 2021).

Foram determinados os coeficientes alfa de Cronbach (α) para analisar a consistência interna dos itens. Segundo Devellis (1991), um valor de $\alpha < .60$ é inaceitável; entre $.60$ e $.65$ é indesejável, entre $.65$ e $.70$ é minimamente aceitável, entre $.70$ e $.80$ é respeitável e entre $.80$ e $.90$ é muito bom. Com valores acima de $\alpha > .90$ dever-se-á equacionar a excessiva homogeneidade da formulação dos itens e ponderar a sua redução (Almeida & Freire, 2017). Para explorar as associações entre as variáveis e a estabilidade temporal teste-reteste das pontuações, foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson e de Spearman, apropriadamente. Para a exploração da estabilidade temporal teste-reteste também foi aplicado o teste t de Student para medidas repetidas. Nesta análise, as variáveis que possuíam uma distribuição afastada da normalidade, foram transformadas no seu logaritmo de base 10. Para interpretar a magnitude dos coeficientes de correlação foram considerados os critérios de Cohen (1988): de $r = .10$ até $.29$, a correlação é baixa; de $r = .30$ até $.49$, é média; de $r = .50$ até 1.00 , é elevada. Os resultados da análise psicométrica do CERQ-18 foram comparados com os da versão portuguesa de 36 itens, para analisar a sua adequação e a validade convergente e

Tabela 1. Alfa de Cronbach (α) das subescalas do CERQ-18 e do CERQ-36[‡]

| Subescalas | CERQ-18 (α) | CERQ-36 (α) | Subescalas | CERQ-18 (α) | CERQ-36 (α) |
|-----------------|----------------------|----------------------|------------|----------------------|----------------------|
| Ruminação | .712 | .803 | RPP | .837 | .881 |
| Culp-Outr | .775 | .792 | RfP | .798 | .851 |
| Auto-Culp | .780 | .811 | CP | .773 | .778 |
| Catastrofização | .740 | .765 | Aceitação | .734 | .701 |

Nota. RPP: Reavaliação Positiva e Planeamento; RfP: Refocalização Positiva; Culp-Outr: Culpabilização dos Outros; CP: Colocar em Perspetiva, Auto-Culp: Auto-Culpabilização; [‡] CERQ-36 (Castro et al., 2013a,b).

Tabela 2. Estatística descritiva dos 18 itens da versão curta do CERQ

| CERQ-18 Item | Opções de resposta | | | | | Média (DP) | Mediana | Moda | Assim | Curt |
|-----------------|--------------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|---------|------|-------|------|
| | (1) n (%) | (2) n (%) | (3) n (%) | (4) n (%) | (5) n (%) | | | | | |
| 33 (RPP) | 20 (5.1) | 110 (27.8) | 129 (32.7) | 102 (25.8) | 34 (8.6) | 3.05 (1.04) | 3.00 | 3.00 | .09 | -.69 |
| 24 (RPP) | 23 (5.8) | 116 (29.4) | 136 (34.4) | 90 (22.8) | 30 (7.6) | 2.97 (1.03) | 3.00 | 3.00 | .16 | -.59 |
| 25 (CP) | 30 (7.6) | 133 (33.7) | 131 (33.2) | 71 (18.0) | 30 (7.6) | 2.84 (1.05) | 3.00 | 2.00 | .32 | -.50 |
| 34 (CP) | 15 (3.8) | 107 (27.1) | 105 (26.6) | 113 (28.6) | 55 (13.9) | 3.22 (1.11) | 3.00 | 4.00 | .01 | -.96 |
| 23 (RPP) | 9 (2.3) | 124 (31.4) | 122 (30.9) | 115 (29.1) | 25 (6.3) | 3.06 (.97) | 3.00 | 2.00 | .15 | -.84 |
| 32 (RPP) | 13 (3.3) | 110 (27.8) | 136 (34.4) | 106 (26.8) | 30 (7.6) | 3.08 (.99) | 3.00 | 3.00 | .12 | -.66 |
| 31 (RfP) | 45 (11.4) | 131 (33.2) | 115 (29.1) | 90 (22.8) | 14 (3.5) | 2.74 (1.05) | 3.00 | 2.00 | .12 | -.77 |
| 22 (RfP) | 45 (11.4) | 159 (40.3) | 99 (25.1) | 80 (20.3) | 12 (3.0) | 2.63 (1.02) | 2.00 | 2.00 | .31 | -.68 |
| 11 (Aceit) | 15 (3.8) | 101 (25.6) | 148 (37.5) | 94 (23.8) | 37 (9.4) | 3.09 (1.01) | 3.00 | 3.00 | .14 | -.56 |
| 2 (Aceit) | 11 (2.8) | 126 (31.9) | 124 (31.4) | 101 (25.6) | 33 (8.4) | 3.05 (1.01) | 3.00 | 2.00 | .23 | -.77 |
| 35 (Cat) | 117 (29.6) | 170 (43.0) | 61 (15.4) | 36 (9.1) | 11 (2.8) | 2.12 (1.03) | 2.00 | 2.00 | .88 | .28 |
| 17 (Cat) | 99 (25.1) | 196 (49.6) | 63 (15.9) | 25 (6.3) | 12 (3.0) | 2.13 (.96) | 2.00 | 2.00 | 1.00 | .98 |
| 12 (R) | 37 (9.4) | 146 (37.0) | 146 (37.0) | 48 (12.2) | 18 (4.6) | 2.66 (.97) | 3.00 | 2.00 | .41 | -.03 |
| 3 (R) | 19 (4.8) | 96 (24.3) | 141 (35.7) | 103 (26.1) | 36 (9.1) | 3.10 (1.03) | 3.00 | 3.00 | .03 | -.59 |
| 1 (A-Cul) | 112 (28.4) | 209 (52.9) | 60 (15.2) | 9 (2.3) | 5 (1.3) | 1.95 (.80) | 2.00 | 2.00 | .96 | 1.73 |
| 10 (A-Cul) | 77 (19.5) | 238 (60.3) | 53 (13.4) | 20 (5.1) | 7 (1.8) | 2.09 (.83) | 2.00 | 2.00 | 1.12 | 1.99 |
| 18 (Cul-O) | 188 (47.6) | 166 (42.0) | 28 (7.1) | 10 (2.5) | 3 (.8) | 1.67 (.78) | 2.00 | 1.00 | 1.37 | 2.05 |
| 9 (Cul-O) | 205 (51.9) | 161 (40.8) | 21 (5.3) | 7 (1.8) | 1 (.3) | 1.58 (.70) | 1.00 | 1.00 | 1.29 | 2.30 |

Nota. Assim (assimetria): Curt (curtose); Opções de resposta: (1) Quase Nunca, (2) As vezes; (3) Regularmente; (4) Muitas Vezes, (5) Quase Sempre; Subescalas de dois itens CERQ-18: (RPP) Reavaliação positiva e planeamento; (RfP) Refocalização positiva; Aceit (Aceitação); (R) Ruminação; (Cul-O) Culpabilização dos outros; (CP) Colocar em perspetiva; (A-Cul) Auto-culpabilização; (Aceit) Aceitação; (Cat) Catastrofização.

discriminante em relação ao afeto positivo e negativo (Almeida & Freire, 2017; Vilelas, 2009; Soares & Santos, 2021). Também foi comparada a estrutura fatorial do CERQ-18 com a da versão original inglesa de 18 itens.

Resultados

Seleção dos itens e Consistência Interna das Subescalas do CERQ-18 e do CERQ-36

Primeiramente, analisou-se a fidelidade das subescalas do CERQ-36 na presente amostra. Para construir a versão reduzida, foram excluídos consecutivamente os itens com maior valor de "alfa se o item fosse eliminado". Para assegurar que a versão reduzida do CERQ avaliasse as mesmas nuances do constructo da REC, presentes tanto na versão portuguesa original (Castro et al., 2013a,b), como na inglesa (Garnefski et al., 2001), realizamos esta análise considerando separadamente os itens da subescala reavaliação positiva e os da subescala planeamento, que

integravam a subescala reavaliação positiva e planeamento da versão portuguesa do CERQ-36 (Castro et al., 2013a,b). Como resultado, a versão curta do CERQ ficou composta por 18 itens (CERQ-18 Versão Curta), dos quais quatro pertencem à subescala de reavaliação positiva e planeamento e os restantes distribuem-se pelas restantes subescalas (tendo cada uma com dois itens).

A consistência interna das subescalas do CERQ-18 foi boa/elevada (α entre .712 e .837), sendo comparável à do CERQ-36 (α entre .701 e .881) (Tabela 1).

Distribuição das respostas aos itens

A distribuição das respostas aos 18 itens, assim como as percentagens observadas por cada opção de resposta encontram-se descritas na Tabela 2.

As respostas aos itens cobriram toda a amplitude da escala, desde o valor mínimo de 1 ("Quase Nunca") até ao valor máximo de 5 ("Quase sempre"). Relativamente aos itens das subescalas adaptativas do CERQ e da subescala

ruminação, as opções de resposta mais frequentemente escolhidas foram (2) “Às vezes”, (3) “Regularmente” e (4) “Muitas vezes”. Por sua vez, os itens das restantes subescalas não adaptativas ou negativas do CERQ apresentaram as percentagens de resposta mais elevadas nas opções (1) “Quase nunca”, (2) “Às vezes”; (3) “Regularmente”.

Por conseguinte, as pontuações médias revelaram-se superiores nos itens que integram as subescalas mais adaptativas/positivas do CERQ (variação de $M \pm DP = 2.63 \pm 1.02$ até $M \pm DP = 3.22 \pm 1.11$) do que nos que faziam parte das subescalas não adaptativas/negativas (variação de $M \pm DP = 1.58 \pm .70$ até $M \pm DP = 3.10 \pm 1.03$). Os valores das médias aproximaram-se dos da mediana e da moda. Quanto à dispersão das pontuações dos itens, os desvios padrão situaram-se entre .70 e 1.11 unidades, valores que foram inferiores a 2.5/ 3 unidades (Almeida & Freire, 2007). Os valores absolutos de assimetria e curtose das pontuações dos itens variaram, respetivamente, entre .01 (item 34) e 1.37 (item 18) e entre -.03 (Item 12) e 2.30 (Item 9), sendo inferiores a 2/3 e 7/10. Assim, não foi violado o pressuposto da normalidade dos itens (Marôco, 2014).

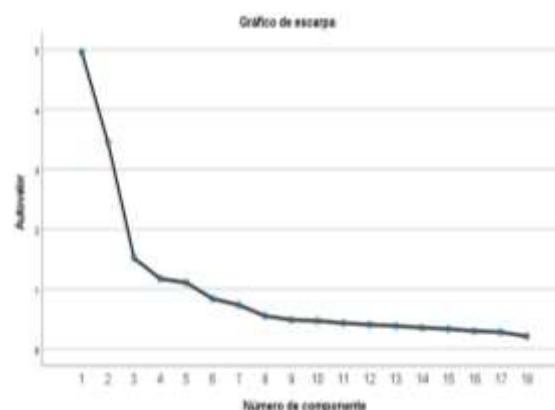
Em suma, os itens do CERQ-18 apresentaram uma distribuição próxima da normal, mostrando assim sensibilidade psicométrica.

Validade de Construto do CERQ-18

O tamanho da amostra revelou-se adequado para a análise fatorial. O índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) registou um valor de .82, que excedeu o limiar recomendado de .6, e o teste de esfericidade de Bartlett, que foi estatisticamente significativo ($p < .001$), indicaram a factoriabilidade da matriz de correlações (Green et al., 1999; Pallant, 2010).

Foi realizada a AFE, seguindo o procedimento adotado pelos autores no desenvolvimento da versão inglesa do CERQ-18. A análise das componentes principais evidenciou cinco componentes com valores próprios (eigenvalues) superiores a 1, que explicaram 67.81% da variância total (VTE) do questionário. A inspeção do gráfico de escarpa (Catell, 1966) mostrou uma inflexão clara da curva a partir da terceira componente, levando-nos a optar pela retenção de dois fatores (Figura 1). Estes dois fatores explicaram 46.71%

Figura 1. Gráfico de escarpa



da VTE do questionário (Fator 1 / $F1 = 27.53\%$; $F2 = 19.18\%$) (Tabela 3).

A rotação varimax dos fatores mostrou que todos os itens tinham pesos fatoriais $> .42$ nos dois fatores identificados. O Fator 1/ $F1$ incluiu todos os itens das dimensões adaptativas/positivas da regulação emocional cognitiva - colocar em perspectiva, refocalização positiva, aceitação e reavaliação positiva e planeamento - e, por isso, foi designado por Regulação Emocional Cognitiva Positiva (CERQ-P). Por sua vez, o Factor 2 incorporou os itens das dimensões desadaptativas/negativas - ruminação, auto-culpabilização, culpabilização dos outros e catastrofização - recebendo a denominação de Regulação Emocional Cognitiva Negativa (CERQ-N) (Tabela 3). A consistência interna dos dois fatores foi elevada (α : CERQ-P=.879; CERQ-N=.801) (Tabela 3).

Observou-se uma marcada semelhança entre estrutura do CERQ-18 identificada no presente estudo e a da versão original inglesa (Garnefsky & Kraaij, 2006), pois ambas partilham 13 dos seus 18 itens. As divergências residem nas subescalas de dois itens refocalização positiva (compartilha apenas de um item), auto-culpabilização (partilha apenas de um item), culpabilização dos outros (partilha de um item), reavaliação positiva e planeamento (nenhuma coincidência com a subescala reavaliação positiva, mas partilha dos dois itens da subescala refocalização no planeamento). Na Tabela 3 destacam-se, numerados a "negrito", os itens partilhados entre a versão portuguesa do CERQ-18 e a versão original inglesa. As pontuações médias e os DP das subescalas e dos fatores do CERQ-18 estão descritas na Tabela 4.

Tabela 3. Matriz de componente rotativa (CERQ-18), Variância total explicada, Alfa de Cronbach

| CERQ-18 Itens (Subescala na Versão Portuguesa Original) | Pesos Fatoriais | |
|--|-----------------|--------|
| | F1 | F2 |
| 33. Procuo os aspetos positivos da situação (1) | .816 | -.117 |
| 24. Penso que a situação também tem o seu lado positivo (1) | .794 | -.158 |
| 25. Penso que não tem sido tão mau em comparação com outras coisas (5) | .746 | -.059 |
| 34. Digo a mim próprio/a que há coisas piores na vida (5) | .745 | -.036 |
| 23. Penso sobre o modo como posso mudar a situação (1) | .741 | .121 |
| 32. Penso sobre um plano do que é que posso fazer melhor (1) | .710 | .159 |
| 31. Penso em experiências agradáveis (2) | .663 | -.037 |
| 22. Penso em alguma coisa boa em vez do que aconteceu (2) | .647 | .007 |
| 11. Penso que tenho de aceitar a situação (7) | .616 | .155 |
| 2. Penso que tenho de aceitar que isto aconteceu (7) | .426 | .178 |
| 35. Penso continuamente sobre quão horrível tem sido a situação (8) | -.129 | .755 |
| 17. Fico a pensar como é terrível aquilo pelo que passei (8) | -.049 | .703 |
| 12. Estou preocupado/a com o que penso e sinto sobre aquilo pelo que passei (3) | .147 | .657 |
| 3. Penso frequentemente sobre o que sinto em relação àquilo porque passei (3) | .128 | .636 |
| 1. Sinto que sou aquele/a que deve ser culpabilizado/a (6) | -.029 | .633 |
| 10. Sinto que sou aquele/a que é responsável pelo que aconteceu (6) | -.034 | .606 |
| 18. Sinto que os outros são responsáveis pelo que aconteceu (4) | .058 | .576 |
| 9. Sinto que os outros são culpados pelo que aconteceu (4) | .065 | .569 |
| % Variância Total Explicada=46.71% | 27.53% | 19.18% |
| Alfa de Cronbach (α)=.821 | .879 | .801 |

Nota. F1: CERQ Positivo (CERQ-P); F2: CERQ Negativo (CERQ-N); Subescalas na Versão Portuguesa Original: (1) Reavaliação positiva e planeamento; (2) Refocalização positiva; (3) Ruminação; (4) Culpabilização dos outros; (5) Colocar em perspetiva; (6) Auto-culpabilização; (7) Aceitação; (8) Catastrofização. Os itens com numeração a negrito são partilhados pela versão portuguesa e original inglesa do CERQ-18.

Tabela 4. Medidas de tendência central e Intercorrelações entre os fatores / dimensões do CERQ-18

| CERQ-18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Reavaliação Positiva e Planeamento | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 2. Refocalização Positiva | .58** | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 3. Colocar em Perspetiva | .69** | .49** | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 4. Aceitação | .45** | .22** | .38** | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 5. Ruminação | .11* | .02 | .09 | .32* | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 6. Culpabilização de Outros | .08 | .08 | .01 | .07 | .19** | -- | -- | -- | -- | -- |
| 7. Auto- Culpabilização | .03 | .02 | -.05 | .09 | .29** | .35** | -- | -- | -- | -- |
| 8. Catastrofização | -.10* | -.01 | -.08 | -.00 | .53** | .35** | .35** | -- | -- | -- |
| 9. CERQ-P | .92** | .72** | .81** | .62** | .16** | .07 | .03 | -.07 | -- | -- |
| 10. CERQ-N | .04 | .05 | .02 | .17** | .75** | .58** | .65** | .79** | .08 | -- |
| Média | 12.15 | 5.34 | 6.06 | 6.14 | 5.76 | 3.25 | 4.05 | 4.25 | 29.73 | 17.30 |
| DP | 3.31 | 1.89 | 1.95 | 1.79 | 1.76 | 1.34 | 1.47 | 1.77 | 7.12 | 4.62 |
| Mín.-Máx. | 4-20 | 2-10 | 2-10 | 2-10 | 2-10 | 2-10 | 2-10 | 2-10 | 14-50 | 8-34 |

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$; coeficientes de correlação a negrito são os estatisticamente significativos.

Fidelidade teste-reteste

A fidelidade teste-reteste das pontuações dos itens, com um intervalo de seis semanas, na subamostra de 155 estudantes, variou entre $r = .28$ (item 9, culpabilização dos outros) e $r = .56$ (item 33, reavaliação positiva e planeamento) ($p < .01$ para todos).

No que concerne às subescalas de dois itens do CERQ-18, a fidelidade teste-reteste das pontuações das subescalas de dois itens do CERQ-18 variou entre $r = .38$ (culpabilização dos outros) e $r = .64$ (catastrofização), enquanto a estabilidade temporal das pontuações dos fatores CERQ-P e CERQ-N do CERQ-18 foi elevada ($r = .63$ e $r = .64$, respetivamente) ($p < .01$ para todos). A análise da estabilidade temporal, com recurso ao test t para medidas repetidas, indicou que as pontuações da

subescala ruminação tiveram um decréscimo estatisticamente significativo entre a avaliação no teste ($M = 5.69$, $DP = 1.89$) e no reteste ($M = 5.33$, $DP = 1.75$), $t(182) = 3.02$, $p = .003$). A diminuição das pontuações de ruminação foi de $.36$ (IC95% inferior = $.12$; Superior = $.59$), sendo um tamanho do efeito pequeno (coeficiente $d = .22$).

Intercorrelações entre as subescalas/ fatores do CERQ-18

As intercorrelações entre as pontuações das subescalas e dos fatores do CERQ-18 estão descritas na Tabela 4.

A correlação entre as pontuações dos fatores CERQ-N e CERQ-P não foi estatisticamente significativa ($r = .08$, $p = .103$). A pontuação do fator CERQ-P relacionou-se de forma notável com todas

Tabela 5. Correlações das pontuações das subescalas e dos Fatores do CERQ-18 e CERQ-36 com as dimensões da POMS

| | POMS | | | | | | | | | |
|----------|-----------|--------|-----------|--------|-------------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | Depressão | | Ansiedade | | Hostilidade | | AN | | AP | |
| | 18 VC | 36 VL | 18 VC | 36 VL | 18 VC | 36 VL | 18 VC | 36 VL | 18 VC | 36 VL |
| CERQ | | | | | | | | | | |
| RPP | -.17** | -.19** | -.18** | -.19** | -.13* | -.14** | -.18* | -.21** | .32** | .34** |
| RfP | -.10* | -.15** | -.13* | -.12* | -.09 | -.10 | -.14** | -.16** | .24** | .27** |
| CP | -.14** | -.14** | -.12* | -.12* | -.13* | -.10* | -.16** | -.16** | .25** | .26** |
| Aceit | -.06 | .12* | -.04 | .09 | .04 | .16** | -.06 | .11* | .22** | .16** |
| Rum | .42** | .46** | .42** | .44** | .36** | .38** | .46** | .48** | -.11* | -.08 |
| Culp-O | .22** | .22** | .17** | .17** | .23** | .24** | .23** | .23** | .13** | .13* |
| A-Culp. | .36** | .37** | .24** | .26** | .25** | .28** | .31** | .33** | .01 | .02 |
| Catastr. | .47** | .45** | .44** | .38** | .36** | .35** | .52** | .43** | -.12* | -.11* |
| CERQ-P | -.16** | -.14** | -.16** | -.13* | -.11* | -.08 | -.18** | -.16** | .34** | .34** |
| CERQ-N | .53** | .53** | .47** | .46** | .43** | .44** | .57** | .55** | -.07 | -.04 |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; CERQ 18 VC (CERQ 18 Versão curta); CERQ 36 VL (CERQ 36 Versão Longa; Castro et al., 2013a,b); RPP - Reavaliação Positiva e Planeamento; RfP - Refocalização Positiva; CP: Colocar em Perspetiva; Culp-Outr: Culpabilização de Outros; Auto-Culp: Auto- Culpabilização; Catastr.: Catastrofização; AN: Afeto negativo (soma das pontuações dos itens de Depressão, Ansiedade e Cólera-Hostilidade; AN: Afeto Negativo (POMS); AP: Afeto Positivo (POMS).

as subescalas positivas de dois itens que o integram (de $r = .62$ até $r = .92$, $p < .01$ para todos), assim como o fator CERQ-N em relação às subescalas que o constituem (de $r = .58$ até $r = .79$, $p < .01$ para todos). Adicionalmente, a pontuação de ruminação relacionou-se positivamente com a de aceitação (moderadamente), a reavaliação positiva e planeamento e a dimensão CERQ-P (modestamente). A pontuação de catastrofização relacionou-se inversa e modestamente com a reavaliação positiva e planeamento.

Correlações entre as Pontuações das dimensões do POMS e do CERQ-18 versus CERQ-36

As correlações das dimensões do POMS com F1, F2, assim como com as subescalas de dois itens do CERQ-18 apresentaram a valência esperada e magnitude semelhantes às encontradas com o CERQ-36 (Tabela 5).

Discussão

Neste estudo, desenvolvemos uma versão reduzida do CERQ, composta por 18 itens, distribuídos pelas oito subescalas originais da versão portuguesa (Castro et al., 2013a,b), seguindo o procedimento metodológico aplicado pelos autores da versão inglesa para a seleção dos itens (Garnefski & Kraaij, 2006b). O CERQ-18 mantém integralmente a estrutura dimensional do constructo avaliado pelo CERQ-36, oferecendo a vantagem de possuir menos itens e requerer menos tempo na sua aplicação. Este aspeto é relevante, uma vez que, em contextos clínicos e de

investigação, é primordial uma eficiência temporal na administração de questionários.

Os 18 itens selecionados tiveram uma elevada sobreposição com os da versão curta inglesa (Garnefski & Kraaij, 2006b), pois 13 itens são comuns.

A sensibilidade dos itens refere-se à capacidade que cada um tem de discriminar os sujeitos. Ao selecionar itens para integrar uma escala, é aconselhável optar por aqueles que demonstram uma ampla dispersão de resultados, ou seja, que apresentam respostas distribuídas por todas as opções disponíveis, e que exibem uma distribuição normal nas suas pontuações (Almeida & Freire, 2017; Marôco, 2014). Os itens do CERQ-18 evidenciam sensibilidade psicométrica, cobrindo toda a amplitude da escala de resposta e as medidas de tendência central, dispersão, assimetria e curtose revelaram uma distribuição próxima da normalidade (Almeida & Freire, 2017; Marôco, 2014).

A AFE (com rotação varimax) indicou que o CERQ-18 avalia dois fatores que correspondem às dimensões adaptativa/positiva (CERQ-P) e não-adaptativa/negativa (CERQ-N) da REC. Este resultado não replica o encontrado por Garnefski e Kraaij (2006b) que, ao desenvolver a versão curta de 18 itens do CERQ, usando o procedimento aplicado no presente estudo para a seleção dos itens, assim como a AFE para o estudo da validade de constructo, identificaram as nove dimensões originais. Os resultados também não confirmam os achados de Cakmak & Cevik (2010). Estes autores também encontraram nove dimensões, quando desenvolveram a versão Turca, aplicando o

procedimento usado por nós e por Garnefski e Kraaij (2006b) para a seleção dos 18 itens. No entanto, as duas dimensões, CERQ-P e CERQ-N, encontradas no presente estudo, foram teoricamente propostas pelos autores do CERQ e empiricamente validadas como dimensões de segunda ordem, subjacentes, às suas 9 subescalas, adaptativas e não adaptativas (Garnefski & Kraaij, 2006^a, Garnefski et al., 2001).

Os Fatores CERQ-N e CERQ-P do CERQ-18 apresentaram uma consistência interna elevada, semelhante à observada na versão portuguesa do CERQ-36. Este resultado é sugestivo de que a versão curta avalia o constructo REC de forma semelhante à versão longa.

A estabilidade temporal das pontuações dos fatores CERQ-P e CERQ-N revelou-se particularmente elevada. No que concerne às pontuações das subescalas com dois itens e dos próprios itens, a sua consistência temporal variou entre moderada e elevada. Contudo, verificou-se uma ligeira diminuição na média da ruminação entre o teste inicial e o reteste. Esta alteração na ruminação pode ser influenciada por fatores tanto internos como externos, sendo o stresse académico uma possível causa. Estudos subsequentes deverão controlar aspetos como, por exemplo, o período das avaliações académicas.

As pontuações da dimensão CERQ-P e das subescalas positivas de dois itens que a compõem correlacionaram-se de forma ligeira a elevada entre si, assim como as pontuações da dimensão CERQ-N com as subescalas que a integram.

Um achado inesperado consiste na relação positiva entre a ruminação e a reavaliação positiva e planeamento, assim como com a aceitação. Este padrão foi também observado por Tuna e Bozo (2012) e Chamizo-Nieto et al., (2020) quando realizaram, respetivamente, o estudo das características psicométricas da versão Turca e da versão Espanhola do CERQ-36. Este achado sugere que a aceitação da situação stressante (ligada à subescala aceitação), atribuir-lhe um significado positivo e trabalhar cognitivamente sobre a forma de lidar com ela em termos de crescimento pessoal (relacionados com a reavaliação positiva e planeamento) estão associados à ruminação. Assim, a ruminação pode fazer parte dos processos relacionados com o desenvolvimento pessoal face a situações de

adversidade ou traumáticas. Com efeito, a ruminação, refletir repetidamente sobre os aspetos de uma situação stressante, inicialmente de forma intrusiva e posteriormente de forma mais deliberada, é central no modelo de Tedeshi e Calhoun sobre desenvolvimento pós-traumático (Calhoun & Tedeshi, 2006; Calhoun et al., 2010). Adicionalmente, a relação entre a elevada ruminação e a aceitação em indivíduos com sintomas de PTSD (e.g. Ouhmad et al., 2023), assim como o papel desempenhado pela ruminação no desenvolvimento pós-traumático têm sido confirmadas por evidências empíricas (e.g., Morris & Shakespeare-Finch, 2010).

A relação entre os fatores e as subescalas de dois itens do CERQ-18 e os indicadores de saúde psicológica, nomeadamente o afeto positivo e negativo e as suas dimensões (POMS), foi conforme esperado, confirmando que algumas estratégias de regulação emocional cognitiva são mais adaptativas, enquanto outras estão mais relacionadas com o afeto ansioso, depressivo e cólera/hostilidade, a baixa afetividade positiva, e baixo bem-estar psicológico. Estes achados oferecem evidência para a validade convergente e divergente do CERQ-18.

Além disso, as associações do CERQ-P e do CERQ-N, tanto na versão de 18 como na de 36 itens, com as dimensões/subescalas do afeto positivo e negativo, mostraram-se semelhantes em termos de valência e magnitude. Estes resultados sugerem que o CERQ-18 e o CERQ-36 se relacionam de forma comparável com os indicadores de saúde psicológica analisados. Realce-se ainda que surgem algumas exceções ao considerar a relação das subescalas aceitação, ruminação e CERQ-P com algumas dimensões do afeto. A falta de associações significativas da subescala aceitação do CERQ-18 com as dimensões depressão-rejeição, cólera-hostilidade e afeto negativo, contrasta com as associações positivas encontradas com a subescala aceitação do CERQ-36. Desta forma, a subescala aceitação do CERQ-18 parece captar um processo de autoafirmação ativa perante adversidades, que envolve um esforço de lidar com a situação adversa e a sua aceitação (“Penso que tenho de aceitar a situação”; “... que isto aconteceu”), enquanto a sua contraparte no CERQ-36 sugere uma aceitação passiva e resignada da experiência negativa

(Garnefski & Kraaij, 2006a). As relações inversas da subescala ruminação do CERQ-18 com o afeto positivo e do fator CERQ-P do CERQ-18 com a cólera-hostilidade, contrastam com as associações não significativas, encontradas quando foi usado o CERQ-36. Estes achados sugerem que a subescala ruminação e o fator CERQ-P do CERQ-18 possam ser mais “puros” no que respeita aos constructos avaliados. Por conseguinte, a validade convergente e divergente das subescalas de dois itens do CERQ-18 em relação às dimensões do humor (POMS) afigura-se superior à da versão completa.

Como limitações do presente estudo destaca-se o facto de a amostra ser não probabilística por conveniência, sendo composta exclusivamente por estudantes do ensino superior, predominantemente do género feminino, e que estão maioritariamente nos primeiros três anos de várias licenciaturas, que não incluem as humanidades. Estas características da amostra limitam a generalização dos seus resultados a todos os estudantes do ensino superior.

A representação feminina na amostra (82%) é elevada em comparação com a representação masculina e face à distribuição real dos géneros entre os estudantes. Segundo dados de 2023, em Portugal, as mulheres correspondem a 54.1% dos alunos no ensino superior (52.6% no ensino politécnico e 55.0% no ensino superior universitário) (Pordata, 2023). Esta disparidade na representação de género pode influenciar os resultados da análise fatorial. Contudo, é relevante mencionar que a estrutura fatorial de dois fatores de segunda ordem foi corroborada por outros investigadores.

Será pertinente realizar estudos futuros sobre as propriedades psicométricas do CERQ-18 em estudantes do ensino superior, assegurando uma representatividade homogénea, não apenas em termos de género, mas também dos cursos e anos de frequência. Adicionalmente, será benéfico investigar as características psicométricas do CERQ-18 em diversos contextos populacionais, abrangendo tanto a população geral como populações clínicas.

Concluindo, o CERQ-18 mantém a adequação psicométrica do CERQ-36. Como versão reduzida preliminar, revela-se um instrumento fidedigno e válido, adequado para avaliar a REC nos estudantes do ensino superior, no contexto da investigação e da clínica, particularmente quando houver

necessidade de economia de tempo. No entanto, face às limitações do presente estudo, torna-se pertinente a realização de investigações futuras sobre as propriedades psicométricas do CERQ-18.

Referências

- Abdi, S., Taban, S., & Ghaemian, A. (2012). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Validity and Reliability of Persian Translation of CERQ-36 Item. *Procedia-Soc. Behav. Sci.*, *32*, 2–7.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*, 217-237.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(10), 974-983.
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2017). Metodologia da investigação em psicologia e educação (5ª ed.). Psiquilíbrios
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., Marques, M., Roque, C., & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research* *260*, 331 – 337. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.072>
- Amaral, A. P., Bos, S. C., Soares, M. J., Pereira, A. T., Marques, M., Madeira, N., & Macedo, A. (2021). Personality, cognitive emotion regulation and insomnia. *Archives of Clinical Psychiatry*, *48*(1), 28-35. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000275>
- Araújo, A. P. C., Gadelha, M. J. N., & Melo, R. L. P. (2020). Evidence of validity, reliability and psychometric parameters of the items of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short (CERQ-Short). *Psico-USF, Bragança Paulista*, *25*(3), 547-559.
- Asseiro, D. A. M. (2022). Stresse pandémico e saúde mental nos estudantes do ensino superior: O papel da regulação emocional cognitiva [Tese de Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina da

- Universidade de Coimbra]. Estudo geral Repositório científico da UC. <https://hdl.handle.net/10316/102263>
- Azevedo, M. H., Silva, C. F., & Dias, M. R. (1991). O “Perfil de Estados de Humor”: Adaptação à população portuguesa. *Psiquiatria Clínica, 12*, 187-193.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *J Happiness Stud.* <http://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Cai, W., Pan, Y., Zhang, S., Wei, C., Dong, W., & Deng, G. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: exploring multiple mediation model. *Psychiatry Res., 256*, 71-78.
- Cakmak, A., & Cevik, E. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management, 4*(10), 2097–2102.
- Calhoun, L.G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations. In T. Weiss & R. Berger (Ed.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.ch1>
- Calhoun, L., & Tedeschi, R. (2006) The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267–283.
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A.T., Chaves, B., & Macedo, A. (2013a). Questionário da Regulação Emocional Cognitiva: Validação para a População Portuguesa. *Psiquiatria Clínica, 34*(2): 101-109.
- Castro, J., Chaves, B., Pereira, A.T., Soares, M. J., Amaral, A. P., Bos, S. C., Madeira, N., Nogueira, N., Roque, C, & Macedo, A. (2013b). Cognitive Emotions Regulation Questionnaire: Validation of the Portuguese Version. *Atencion Primária, 45*(Espec Cong 1), 162. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656713700349>
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: The role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy. 39*(2), 77-87. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- Catell, R. B. (1966). The screen test for number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 1*, 245-276.
- Cerolini, S., Zagaria, A., Vacca, M. C., Spinhoven, P., Violani, C., & Lombardo, C. (2022). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire—Short: Reliability, validity, and measurement invariance of the Italian Version. *Behavioral Sciences, 12*(12), 474. <https://doi.org/10.3390/bs12120474>
- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema, 32*(1), 153-159.
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Devellis, R. F. (1991). *Scale Development. Theory and applications*. Sage publications.
- Dominguez-Lara, S., & Merino-Soto, C. (2015). Una versión breve del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire: Análisis estructural del CERQ-18 en estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social, 4*(1), 25-36.
- Dominguez-Lara, S., & Merino-Soto, C. (2018). Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-18 in College Students: Evidence of Convergent and Discriminant Validity. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP, 47*(2), 171-184.
- Dominguez-Lara, S. A., & Medrano, L. A. (2016). Psychometric properties of the cognitive emotional regulation questionnaire (CERQ) in

- college students from Lima. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 10(1), 53-67.
<http://doi.org/10.21500/19002386.2466>
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J., & Holgado-Tello, F. P. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261.
<http://doi.org/10.1177/1073191110397274>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Manual of the ways of coping questionnaire. *Consulting Psychologists Press*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006a). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006b). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Garnefski, N., van Rood, Y., de Roos, C., & Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *J Clin Psychol Med Settings*, 24, 144-51.
- Goldie, P. (Ed.). (2010). *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*. Oxford University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-99.
- Jermann, F., Van der Linden, M., D'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- John, O. P., & Eng, J. (2014). Three approaches to individual differences in affect regulation: conceptualizations, measures, and findings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 321-345). Guilford Press.
- Kaczurkin, A.N., Zang Y., Gay, N. G., Peterson, A. L., Yarvis, J. S., Borah, E. V., Dondanville, K. A., Hembree, E. A., Litz, B. T., Mintz, J., Young-McCaughan, S., Foa, E. B., & The STRONG STAR Consortium (2017). Cognitive emotion regulation strategies associate with the DSM-5 Posttraumatic Stress Disorder criteria. *J Trauma Stress*, 30, 343-350.
- Kleine, R. B. (2004). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kököneyi, G. K., Kocsel N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., Paksi B., & Demetrovics, Z. (2019). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Problem Gaming Among Adolescents: A Nationally Representative Survey Study. *Front. Psychiatry*, 10, 273.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00273>
- Marôco, J. (2014). *Análise das equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Cafilesa; Soluções Gráficas
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Pers Individ Dif.*, 39, 1249-1260.

- Martins E.C., Freire M., & Ferreira-Santos F. (2016). Examination of Adaptive and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies as Transdiagnostic Processes: Associations with Diverse Psychological Symptoms in College Students. *Stud. Psychol.*, 58, 59–73. <https://doi.org/doi: 10.21909/sp.2016.01.707>.
- Matos, A.P., Antunes, J., Salvador, M.C., Pinheiro, M.R. & Costa, J.J. (2019). Estudo da estrutura fatorial do Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) em adolescentes portugueses. In *Diagnóstico e Avaliação Psicológica: Atas do 10º Congresso da AIDAP/AIDEP* (pp. 233-249). Associação Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica.
- McNair, D.M., Lorr, M., & Droppleman L.F. (1971). *Edits Manual for the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Service.
- Medrano, L.A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhé*, 22, 83–96.
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Forintos, D. P. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Psychiatr Hung.*, 26(2), 102-111.
- Morfeld, M., Peterson, C., Krüger-Bödeker, A., von Mackensen & S., Bullinger, M. (2007). The assessment of mood at workplace - psychometric analyses of the revised Profile of Mood States (POMS) questionnaire. *Psychosoc Med*, 4: Doc06.
- Morris, B. A., & Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress, structural equation modelling with cancer survivors. *Psychooncology*, 20(11), 1176-1183
- Navarro-Loli, J. S., Dominguez-Lara, S. & Medrano, L. A. (2020). Internal Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) in a Sample of Peruvian Adolescents. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 54(1), 165-178.
- Ouhmad, N., El-Hage, W., & Combalbert, N. (2023). Maladaptive cognitions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Neuropsychiatrie*, 37, 65-73
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual. A step-by-step guide to data analysis using SPSS for windows*. (3rd ed.). McGraw Hill
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Perte, A., & Miclea, M. (2011). The standardization of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) on Romanian population. *Cognition, Brain, Behaviour*, 15(1), 111-130.
- Pordata (2023). Estatística sobre Portugal e a Europa. Alunos do sexo feminino em % dos matriculados no ensino superior: total e por tipo de ensino. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/portugal/alunos+do+sexo+feminino+em+percentagem+dos+matriculados+no+ensino+superior+total+e+por+tipo+de+ensino+-+1052-8517>. Consultado em: 20/12/2023
- Prastuti, E., Tairas, M. M. W., & Hartini, N. (2020). Adaptation and Validation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Indonesian Version. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), 132-147.
- Shäfer, J. L., Filho, B. R. C., Tayse, C. M., Tavares, V, C, Arteche, A. X., & Kristensen, C. H. (2018). Psychometric properties of the Brazilian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Trends in Psychiatry Psychoter.*, 40(2), 160-169.
- Soares, M.J.C., & Santos, A.J.F.M. (2021). Os questionários na investigação empírica. Fundamentos para a sua construção, adaptação cultural e estudo da fidedignidade e validade. In E. M. Ferreira (Ed.), *A Pesquisa em Psicologia: Contribuições para o debate metodológico 2*. Atena Editora.
- Tuna, E., & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor Structure and Psychometric Properties of the Turkish Version. *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, 34, 564–570.

- Vilelas, J. (2009). *Investigação. O processo de construção do conhecimento*. Edições Sílabo.
- Zhu, X., Auerbach, R. P., Yao, S., Abela, J. R. Z., Xiao, J., & Tong, X. (2008). Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Chinese Version. *Cogn. Emot.*, 22, 288–307.