

SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: O PAPEL MEDIADOR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

MENTAL HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC: THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Carla Barros¹, Ana Sacau-Fontenla², Cláudia Augusto³

¹ University Fernando Pessoa; cbarros@ufp.edu.pt; Orcid 0000-0003-2236-4553

² University Fernando Pessoa; pssacau@ufp.edu.pt; ORCID 0000-0002-8459-8104

³ University Fernando Pessoa;_41446@ufp.edu.pt; ORCID 0000-0003-1164-789X

Abstract

Background: The theme of this article is framed within the analysis of the psychological impact of the pandemic caused by COVID-19 on university students. **Objective:** The main objective is to analyze the presence of symptoms of anxiety, depression, and stress in the university population and their relationship with gender and emotional intelligence. **Method:** 724 students from public and private Portuguese universities responded to a questionnaire distributed online that includes the Portuguese version of the Lovibond and Lovibond's Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) and the Wong and Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS). **Results:** The results show high levels of anxiety, depression, and stress with significantly higher values in female students. The relationship between mental health and emotional intelligence shows negative and significant associations with the three mental health indicators. University students with higher scores on dimensions related to the evaluation of their own emotions, the use of emotions, and the regulation of emotions show lower levels of anxiety, depression, and stress. **Conclusion:** Emotional intelligence plays a mediating role in mental health of university students. **Application:** It is suggested to develop intervention programmes that focus on emotional intelligence, taking into consideration a gender perspective.

Keywords: Mental Health, Emotional Intelligence, University Students, COVID-19

Introdução

A pandemia associada à COVID-19 despoletou na humanidade novos desafios, trazidos por um vírus com alta taxa de contágio e de efeitos ainda pouco conhecidos para a comunidade científica (World Health Organization, 2021). Os últimos dois anos foram marcados por restrições na atividade económica, na mobilidade e nas interações sociais, com vários confinamentos instituídos pelos vários países, que tiveram um elevado impacto económico e social (Eurofound, 2021; OECD, 2020). O distanciamento social recomendado pela World Health Organization como medida eficaz de proteção contra o vírus SARS-Cov-2, alterou de uma forma abrupta as interações sociais e relações interpessoais levando a respostas comportamentais diferenciadas. As restrições impostas por esta situação provocaram um aumento das perturbações psicológicas, colocando em risco a saúde mental da população (Bezerra et al., 2020; Gubler et al., 2020).

O impacto da COVID-19 na saúde mental terá efeitos a médio e longo prazo, afetando a capacidade de recuperação e de desenvolvimento da população. De facto, esta crise sanitária afetou a estabilidade social e económica pondo em risco o bem-estar e a saúde mental da população, trazendo para o debate a relevância da saúde mental nas sociedades (Reyes et al., 2020; Ruiz-Frutos & Gómez-Salgado, 2021). Neste cenário de calamidade, as emoções negativas ganham expressão, levando a um aumento do stress, ansiedade e depressão na população (Etzebarria et al., 2020; Fan & Smith, 2021). Verifica-se também a manifestação de sentimentos de tristeza, incerteza, medo, desamparo assim como, dificuldades no sono e concentração, sendo que os mais jovens constituem um grupo preocupante (Omari et al., 2020; Wang et al., 2020). De facto, os estudos centrados neste grupo demonstraram a presença de dificuldades de adaptação e estados emocionais negativos, geradores de stress e ansiedade, que causaram um impacto significativo na sua saúde mental (Ariño & Bardagi, 2018; Morales & Lopez, 2020).

Neste contexto, o ensino superior teve que alterar o seu funcionamento para adotar forçosamente um ensino-aprendizagem a distância onde os estudantes universitários se viram confrontados de forma abrupta com um modelo formativo mais exigente ao nível da gestão, organização e conciliação dos objetivos académicos (Aretio, 2021; Bezerra et al., 2020; Morales & Lopez, 2020) e com a impossibilidade de desenvolver interações sociais essenciais para uma experiência educativa plena (Torres-Coronas & Vidal-Blasco, 2019). De facto, num estudo elaborado por Chiecher (2019) antes da pandemia, 37% dos estudantes que optaram por cursos em formato a distância, referiram os encontros presenciais e as idas à universidade como as tarefas que mais favorecem a motivação e o desempenho académico. As alterações provocadas pela pandemia na vida e nas rotinas dos estudantes aumentaram as dificuldades pessoais e académicas (Pérez-López et al., 2021) ampliando o risco de perturbações ao nível da saúde mental, nomeadamente, níveis mais elevados de ansiedade, depressão e stress (Asif et al., 2020; Gubler et al., 2021; Gundim et al., 2021). A situação pandémica actual, prolongada no tempo, agravou a sua vulnerabilidade psicológica (Sadovyy et al., 2021; Shenaar-Golan et al., 2020), verificando-se um aumento significativo de perturbações psicológicas (Gundim et al., 2021; Maia & Dias, 2020; Wang et al., 2020).

Neste período de incertezas, a estabilidade psicológica tem um papel determinante na promoção e desenvolvimento da saúde mental, sendo que a inteligência emocional parece ter um papel importante no controle e gestão das emoções (Kevereski et al., 2016; Tomás et al., 2015). As relações entre a saúde mental e a inteligência emocional envolvem várias facetas da inteligência emocional, que podem ser protetoras do bem-estar psicológico (Fida et al., 2018; Menon & Nakhat, 2020; Noorbakhsh et al., 2010). Neste sentido, a inteligência emocional pode ter um papel moderador na saúde mental e, deste modo, pessoas com níveis elevados de inteligência emocional apresentam maior capacidade de lidar com os efeitos negativos do stress (Baudry et al., 2018; Kevereski et al., 2016) num contexto educativo no qual não estavam preparados.

De facto, as habilidades emocionais para identificar sentimentos e emoções, como o medo, insegurança e sofrimento, facilitam o uso de estratégias emocionais mais eficazes para a sua gestão (Baudry et al., 2018; Menon & Nakhat, 2020; Sadovyy et al., 2021; Shenaar-Golan et al., 2020), sendo um fator preditor de ajustamento social e de saúde mental (Cejudo et al., 2018; Kant, 2019; Prior & Fonte, 2019), protegendo dos efeitos negativos do stress, ansiedade e depressão (Gubler et al., 2021; Kevereski et al., 2016; Sun et al., 2020) causados por eventos inesperados.

Este estudo pretende analisar o papel mediador da inteligência emocional na prevalência de sintomas de perturbação mental em estudantes universitários em tempos de pandemia num contexto de ensino-aprendizagem marcado pela imposição da modalidade de ensino à distância e pelo confinamento social.

Materiais e métodos

O presente estudo teve parecer positivo da comissão de ética da universidade de origem das autoras. O questionário foi divulgado através do Google Forms entre os dias 26 de Março e 6 de Abril de 2021. A amostragem foi não probabilística pela técnica do *snowball*. O questionário é constituído por diferentes escalas iniciando-se com uma folha de rosto com a explicação dos objetivos do estudo e o consentimento informado sem o qual o participante não pode avançar no seu preenchimento. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade (*Ref. PI-138/21*) e foram respeitados todos os procedimentos da Declaração de Helsínquia.

Para avaliar a saúde mental utilizou-se a escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21). Esta escala foi desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) para avaliar os sintomas de ansiedade, depressão e stress na população adulta. Na sua versão original é composta por 42 itens. Neste estudo foi utilizada a versão reduzida composta por 21 itens, 7 para cada perturbação avaliada. A EADS-21 foi adaptada à população portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004). O formato de resposta é uma escala tipo Likert de 4 pontos em que 0 equivale a “Não se aplicou nada a mim”, 1 equivale a “Aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 equivale a “Aplicou-se a mim muitas vezes”, 3 equivale a “Aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. Pontuações mais elevadas na EADS-21 correspondem a níveis mais elevados de ansiedade, depressão e stress. O grau de

severidade dos sintomas em cada dimensão calcula-se pela soma das pontuações directas nos itens da dimensão e multiplicam-se por dois para obter a pontuação final na escala original de 0 a 42 pontos. Em relação à depressão, de 0 a 9 é normal, de 10 a 13 é leve, de 14 a 20 é moderada, de 21 a 27 é grave e mais de 28 é muito grave. Já ao nível da ansiedade, de 0 a 7 é normal, de 8 a 9 é leve, de 10 a 14 é moderada, de 15 a 19 é grave e mais de 20 é muito grave. Por fim, em relação ao stress, de 0 a 14 é normal, de 15 a 18 é leve, de 19 a 25 é moderado, de 26 a 33 é grave e mais de 33 é muito grave (Lovibond & Lovibond, 1995).

Para avaliar a inteligência emocional utilizou-se a escala de Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS). A escala WLEIS de inteligência emocional foi desenvolvida por Wong e Law em 2002. Neste estudo foi administrada a versão portuguesa desenvolvida por Rodrigues, Rebelo e Coelho (2011). Esta escala permite avaliar a inteligência emocional em quatro dimensões: (i) a avaliação e expressão das próprias emoções, (ii) avaliação e reconhecimento das emoções nos outros, (iii) regulação das emoções do próprio e (iv) utilização das emoções. A escala é composta por 16 itens, 4 itens para cada dimensão. O formato de resposta é uma escala tipo Likert de cinco pontos (1- Discordo fortemente; 5 - Concordo fortemente). A versão portuguesa apresenta níveis de consistência e fiabilidade aceitáveis (Rodrigues et al., 2011).

Os dados sociodemográficos foram recolhidos através de um breve questionário onde se solicitavam um conjunto de informações sociodemográficas como a idade, o sexo e o estado civil. Introduz também uma questão sobre o regime de assistência às aulas durante a pandemia.

A amostra está constituída por 724 estudantes universitários portugueses do ensino público e privado. 516 (71.3%) são do sexo feminino e 208 (28.7%) do sexo masculino. A idade média dos participantes é de 20.22 com um desvio padrão de 3.54. 96.5% (n=699) são solteiros. Em relação ao regime de ensino aplicado desde o início da pandemia, a maioria (57%, n=412), acompanharam as actividades académicas maioritariamente ou completamente a distância, 32.9% (n=238) num regime misto (com aproximadamente 50% do tempo em regime presencial e 50% em regime a distância) e apenas 10.3% (n=74) seguiram um regime maioritariamente ou completamente presencial.

Foram elaboradas análises descritivas (percentagens) para analisar os indicadores de saúde mental e inteligência emocional, o teste t de Student para a comparação entre mulheres e homens e a correlação de Pearson para a relação entre os indicadores de saúde mental e as dimensões da inteligência emocional. Para testar o papel mediador da inteligência emocional na saúde mental foi usada a macro PROCESS do SPSS, modelo 4. Os dados foram analisados usando o software IBM SPSS versão 27. Todas as análises foram realizadas com intervalos de confiança a 95% e $p < 0.05$.

Resultados e discussão

Prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e stress

Seguindo a categorização proposta por Lovibond e Lovibond (1995), a tabela 1 mostra a prevalência de ansiedade, depressão e stress nos estudantes universitários que participaram no nosso estudo.

Os resultados obtidos mostram que a maior parte dos estudantes universitários referem sintomatologia associada a ansiedade, depressão e stress (59.3%, 62.8% e 56.8% respetivamente). A sintomatologia mais presente é a depressão, seguida da ansiedade e do stress. Contudo, é na ansiedade que se verifica um número mais elevado de estudantes universitários que apresentam sintomatologia caracterizada como muito grave (25.3%).

Tabela 1. Prevalência (n e %) de ansiedade, depressão e stress.

Dimensão	Normal	Leve	Moderado	Grave	Muito grave
Ansiedade	295 (40.7%)	52 (7.2%)	129 (17.8%)	65 (9.0%)	183 (25.3%)
Depressão	269 (37.2%)	99 (13.7%)	156 (21.5%)	80 (11.0%)	120 (16.6%)
Stress	313 (43.2%)	90 (12.4%)	13 (18.4%)	124 (17.1%)	64 (8.8%)

Diferenças de género em ansiedade, depressão e stress e inteligência emocional

A comparação entre mulheres e homens mostra diferenças significativas na presença de sintomatologia de ansiedade, depressão e stress. Nestas três dimensões de saúde mental, as mulheres apresentam valores mais elevados do que os homens. Como se verifica na tabela 2, a diferença de médias mais pronunciada verifica-se nos sintomas de stress seguido da ansiedade e da depressão.

Tabela 2. Relação entre as dimensões de saúde mental e de inteligência emocional e diferenças de género (n=724).

Dimensão	Sexo	Média (dp)	t (gl)	1	2	3	4
Ansiedade	Feminino	6.52 (5.22)	4.17** (722)	-0.35**	0.01	-0.25**	-0.42**
	Masculino	4.79 (4.61)					
Depressão	Feminino	7.76 (5.54)	2.80* (722)	-0.42**	-0.06	-0.43**	-0.39**
	Masculino	6.51 (5.27)					
Stress	Feminino	9.74 (5.17)	6.71** (722)	-0.37**	0.04	-0.27**	-0.51**
	Masculino	6.90 (5.08)					
1. IE-Prop	Feminino	13.54 (3.12)	-3.07* (722)				
	Masculino	14.34 (3.32)					
2.IE-Outr	Feminino	15.92 (2.70)	3.33* (722)				
	Masculino	15.15 (3.05)					
3.IE-Uso	Feminino	13.57 (3.48)	-0.17 (722)				
	Masculino	13.62 (3.72)					
4.IE-Regul	Feminino	11.80 (3.70)	-5.63** (722)				
	Masculino	13.52 (3.84)					

IE-Prop = Avaliação das próprias emoções; IE-Outr = Avaliação das emoções dos outros; IE-Uso = Uso das emoções; IE-Regul = Regulação das emoções. * $p < 0.01$ ** $p < 0.001$

Fonte: Elaboração própria

Verificam-se também diferenças significativas em todas as dimensões de inteligência emocional exceto na dimensão “uso das emoções”. Os estudantes de sexo masculino apresentam médias mais elevadas na avaliação das próprias emoções e na sua regulação, dimensão onde se verifica a diferença média mais elevada entre homens e mulheres. As mulheres, por sua parte, apresentam uma capacidade maior para avaliar as emoções dos outros.

A análise da relação entre a presença de sintomatologia de ansiedade, depressão e stress e as dimensões de inteligência emocional revela relações significativas com exceção da avaliação das emoções dos outros, dimensão em que as mulheres pontuam de forma mais elevada, que não se relaciona significativamente com nenhuma das dimensões de saúde mental analisadas. A avaliação das próprias emoções e a regulação das emoções, dimensões em que os homens pontuam de forma significativamente mais elevada, assim como o uso das emoções, mostram relações moderadas com a ansiedade, a depressão e stress ($p < 0.001$). Indivíduos com pontuações mais altas em inteligência emocional nestas dimensões apresentam níveis de ansiedade, depressão e stress mais baixos, destacando-se uma relação moderada/forte entre a capacidade para regular as emoções e os níveis de stress. A avaliação das próprias emoções e o seu uso relacionam-se de forma mais forte com os sintomas de depressão, enquanto a regulação das emoções associa-se mais fortemente aos sintomas de ansiedade e stress.

Existe uma relação moderada/forte entre a capacidade de regular as emoções e os níveis mais baixos de stress, presentes nos homens, o que sugere que os homens apresentam maiores competências de adaptação a diferentes contextos, indicativo de melhores capacidades para lidar com o stress. Os estudantes do sexo masculino parecem também compreender melhor as suas emoções fazendo uma melhor leitura das situações e, deste modo, um maior controlo sobre as emoções. Por outro lado, as mulheres apresentam médias superiores na dimensão avaliação das emoções dos outros, contudo esta competência não parece trazer proteção acrescida para a saúde mental (Fayombo, 2012; Kant, 2019). As estudantes do sexo feminino, ao revelarem maior empatia e atenção ao próximo e serem mais capazes de voltar as suas atenções para as emoções dos outros em detrimento das suas próprias vivências emocionais podem estar a contribuir para os elevados níveis observados nos indicadores de perturbação mental.

O papel mediador da inteligência emocional na saúde mental.

A relação encontrada entre a inteligência emocional e a saúde mental e as diferenças encontradas em ambos construtos entre estudantes de sexo feminino e estudantes de sexo masculino leva-nos a questionar-nos sobre o papel mediador que a inteligência emocional pode estar a ter na relação entre o sexo e a saúde mental. Com este objetivo foi aplicada uma análise de mediação com o sexo como variável independente, a inteligência emocional como variável mediadora e cada uma das três dimensões de saúde mental como variáveis dependentes conforme se verifica na figura 1. Nesta figura apresentam-se também os efeitos diretos significativos.

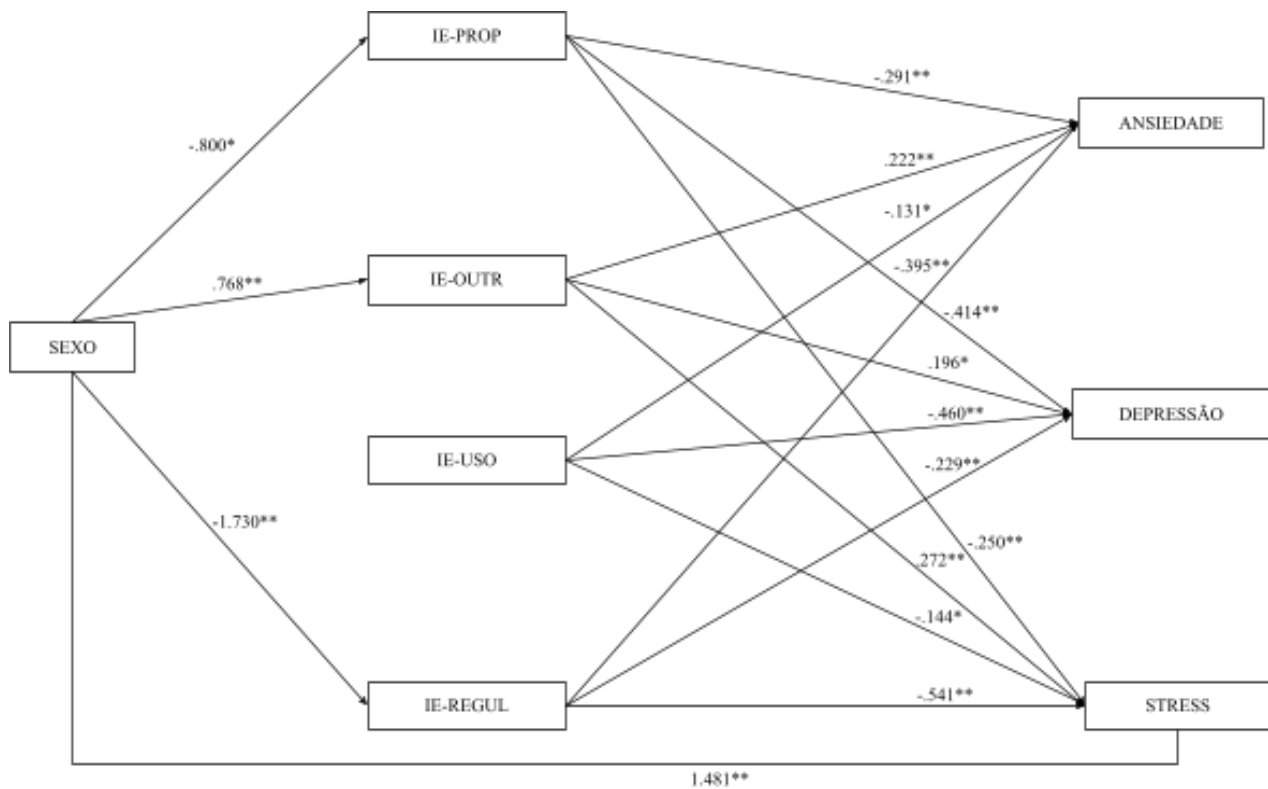


Figura 1. Esquema do modelo de mediação e efeitos diretos significativos.

IE-Prop = Avaliação das próprias emoções; IE-Outr = Avaliação das emoções dos outros; IE-Uso = Uso das emoções; IE-Regul = Regulação das emoções * $p < 0.01$; ** $p < 0.001$

Fonte: Elaboração própria

O sexo (0=homem; 1=mulher) tem um efeito direto sobre todas as dimensões da inteligência emocional com a exceção da dimensão “uso das emoções”. O sexo masculino define pontuações mais altas nas dimensões “conhecimento das próprias emoções” e “regulação das emoções” em quanto que o sexo feminino define pontuações mais altas na “percepção das emoções dos outros”. Todas as dimensões da inteligência emocional afetam diretamente à saúde mental. O conhecimento das próprias emoções, o uso das emoções e a regulação das emoções prognosticam níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress. Pelo contrário, uma maior percepção das emoções dos outros influencia de forma positiva, aumentando os sintomas de ansiedade, depressão e stress.

Os nossos resultados confirmam que as competências de inteligência emocional como a avaliação emocional, a compreensão emocional e a regulação das emoções são preditivas do bem-estar em jovens adultos e possuem um efeito mediador na saúde mental e no stress causado pela pandemia (Mon-López et al., 2020; Prior & Fonte, 2019; Sadovyy et al., 2021). Contudo, revelam também que este efeito varia em função do sexo tendo a inteligência emocional um papel protetor mais claro para os estudantes de sexo masculino.

Os efeitos indiretos, assim como o efeito direto e total do sexo na saúde mental apresentam-se na tabela 3.

Tabela 3. Efeitos indiretos, direto e total (Coeficientes b e intervalos de confiança a 95%) do sexo (VI) e as dimensões de inteligência emocional (variável mediadora) na saúde mental (VD).

Efeitos de mediação	Coeficientes b e ICs 95%		
	Ansiedade	Depressão	Stress
Efeitos indiretos:			
IE-Prop	0.233 [0.068, 0.444]	0.331 [0.098, 0.617]	0.201 [0.053, 0.393]
IE-Outr	0.170 [0.044, 0.356]	0.151 [0.023, 0.343]	0.209 [0.062, 0.422]
IE-Uso	0.007 [-0.077, 0.098]	0.023 [-0.250, 0.301]	0.007 [-0.081, 0.110]
IE-Regul	0.684 [0.399, 1.015]	0.395 [0.179, 0.662]	0.936 [0.578, 1.342]
Efeito direto (coeficiente c')	0.638 [-0.121, 1.397]	0.355 [-0.422, 1.132]	1.482 [0.746, 2.218]
Efeito total (coeficiente c)	1.731**	1.255*	2,8345**

* $p < 0.00$; ** $p < 0.000$

Fonte: Elaboração própria

Os resultados mostram que a inteligência emocional é um mediador importante do efeito do sexo na saúde mental dos estudantes universitários. Todas as dimensões da inteligência emocional, exceto o uso das emoções, estão a mediar no efeito do sexo nos sintomas de ansiedade, depressão e stress. Especial destaque merece o papel mediador da regulação das emoções onde se verificam os coeficientes mais elevados. Estes resultados permitem confirmar os efeitos indiretos do sexo nos sintomas de ansiedade e depressão. No caso dos sintomas de stress, apesar de se verificar o efeito mediador da inteligência emocional, o sexo mantém um efeito direto significativo.

De facto, os dados podem revelar um efeito cumulativo da situação pandémica nos sintomas de perturbação mental. As diferenças de género são acentuadas sendo as estudantes de sexo feminino as que apresentam valores mais elevados de stress, ansiedade e depressão. Estas diferenças parecem estar relacionadas com uma maior fragilidade das jovens universitárias, associada a um maior isolamento social, dificuldades de concentração e maiores preocupações com o desempenho académico (Boezen et al, 2021; Fenollar-Cortés et al, 2021; Prowse et al, 2021; Wang et al., 2020).

Limitações

Embora esta investigação tenha dado contributos significativos para um melhor conhecimento sobre o impacto da Covid-19 na saúde mental em estudantes universitários, tem algumas limitações. Uma amostra maior e alargada poderia dar resultados mais confiáveis. Além disso, estabelecer a causalidade em qualquer relação é complexo, uma vez que a saúde física e psicológica pode ser tanto uma causa como uma consequência, particularmente durante tempos pandémicos. Mais estudos devem ser desenvolvidos para entender melhor o efeito especialmente adverso que a pandemia e os períodos de confinamento tiveram em particular nas mulheres e nos jovens pois as estudantes de sexo feminino podem estar a sofrer duma vulnerabilidade cumulativa que merece especial atenção.

Conclusões

Os dados mais recentes da Organização Mundial de Saúde revelam que um quinto dos estudantes universitários sofre de uma desordem mental relacionada com o impacto das vivências académicas negativas acrescidas às vulnerabilidades psicológicas já existentes. O estudo desenvolvido revelou dados preocupantes quanto à saúde mental dos estudantes universitários revelando que mais de metade deles referem sintomatologia associada a depressão, ansiedade e stress. 1/4 dos estudantes revela sintomatologia muito grave associada à ansiedade. A população de estudantes universitários tem-se revelado como uma população especialmente vulnerável às perturbações psicológicas mas os sucessivos estudos desenvolvidos durante a pandemia provocada pela COVID-19 revelam que o risco aumentou até níveis inquietantes.

Num contexto pandémico e pós-pandémico de novos desafios pessoais e académicos para os jovens universitários, as universidades devem desenvolver modelos de educação mais centrados na perspetiva dos

estudantes, nomeadamente através do desenvolvimento de programas de intervenção que incidam sobre a inteligência emocional, de uma forma transversal, em todo o ensino superior mas tendo em consideração uma perspetiva de género.

Agradecimentos e financiamento

Este trabalho foi realizado no âmbito do Projeto Sidestep: Saúde psicológica dos estudantes universitários em tempos de pandemia. (Ref. PI-138/21, CE da UFP, Porto, Portugal). Um agradecimento especial a todos os estudantes universitários que, voluntariamente, concordaram em participar neste estudo.

Referências

- Ariño, D.O., & Bardagi, M.P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Aretio, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32. <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27855>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T.Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971-976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Baudry, A.S., Grynberg, D., Dassonneville, C., Lelorain, S., & Christophe, V. (2018). Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 206–222. <https://doi.org/10.1111/sjop.12424>
- Bezerra, A.C.V., da Silva, C.E.M., Soares, F.R.G., & da Silva, J.A.M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25, 2411-2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Boezen, M.H., Mierau, J.O., Franke, L., Dekens, J., Deelen, P., Lanting, P., Vonk, J.M., Nolte, I., Ori, A.P.S., Claringbould, A., Boulogne, F., Dijkema, M.X.L., Wiersma, H. H., Warmerdam, R., Jankipersadsing, S.A., Vloo, A., Alessie, R.J.M., & Mierau, J.O. (2021). Gender differences in the mental health impact of the COVID-19 lockdown: Longitudinal evidence from the Netherlands. *SSM - Population Health*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100878>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M.L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International Journal Environmental Research and Public Health* 15, 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Chiecher, C. A. (2019). Estudiantes en contextos de educación a distancia. Variables vinculadas con el logro académico. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 203-223. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23368>
- Eurofound (2021). *Living, working and COVID-19 (Update April 2021). Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year*. Publications Office of the European Union, Luxembourg. <https://doi.org/10.2806/76802>
- Etxebarria, N.O., Santamaria, M. D., Gorrochategui, M. P., & Mondragon, N. I. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos Saúde Pública*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Fan, J., & Smith, A. P. (2021). Information overload, wellbeing and COVID-19: a survey in China. *Behavioral Sciences*, 11, 62. <https://doi.org/10.3390/bs11050062>
- Fayombo, G. A. (2012). Emotional intelligence and gender as predictors of academic achievement among some university students in Barbados. *International Journal of Higher Education* 1(1), 102-111. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v1n1p102>
- Fenollar-Cortés J., Jiménez Ó., Ruiz-García A., & Resurrección D.M. (2021). Gender differences in psychological impact of the confinement during the COVID-19 outbreak in Spain: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682860>
- Fida, A., Ghaffar, A., Zaman, A., & Satti, A. (2018). Gender comparison of emotional intelligence of university students. *Journal of Education and Educational Development*, 5. <https://doi.org/10.22555/joeed.v5i1.2046>

- Gubler, D.A., Makowski, L.M., Troche, S.J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies* 22, 2323–2342. <http://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Gundim, V.A., Encarnação, J.P., Santos, F.C., Santos J.E., Vasconcellos, E.A., & Souza, R.C. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35 ,1-14. <http://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Jacques-Aviñó, C., Lopez, T., Perucha, L. M., & Bont, J. (2020). Gender-based approach on the social impact and mental health in Spain during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 10(11), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044617>
- Kant, R. (2019). Emotional intelligence: A study on university students. *Journal of Education and Learning*, 13(4), 441-446. <http://doi.org/10.11591/edulearn.v13i4.13592>
- Keverski, L., Dimovska, M.K., & Ristevski, D. (2016). The influence of emotional intelligence in protection of the mental health in conditions of a psychosocial stress. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education* 4(1). <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1601017K>
- Kohnke, L., & Moorhouse, B. L. (2021). Adopting HyFlex in higher education in response to COVID-19: Students' perspectives. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1906641>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavioral Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [http://doi.org/10.1016/005-7967\(94\)00075-u](http://doi.org/10.1016/005-7967(94)00075-u)
- Maia, B.R., & Dias, P.C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Menon, A., & Nakhat, P. (2020). Emotional intelligence in college students. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 575–587. <http://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.19>
- Mon-López, D., Rianza, A.R., Galán, M.H., & Roman, I.R. (2020). The impact of COVID-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6471. <http://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Morales, V.J., & Lopez, Y.A.F. (2020). Impactos da pandemia na vida académica dos estudantes universitários. *Revista Angolana de Extensão Universitária*, 2 (3), 53-67. <https://portalspensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/205#:~:text=https%3A//portalspensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/205>
- Noorbakhsh, S.N., Besharat, M.A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.191>
- OECD/European Union (2020). *Health at a glance: Europe 2020: State of health in the EU cycle*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/82129230-en>
- Omari, O.A., Sabei, S.A., Rawajfah, O.A., Sharour, L.A., Aljohani, K., Alomari, K., Shkman, L., Dameery, K. A., Saifan, A., Zubidi, B.A., Anwar, S., & Alhalaiqa, F. (2020). Prevalence and predictors of depression, anxiety and stress among youth at the time of COVID-19: an online cross-sectional multicountry study. *Hindawi Depression Research and Treatment*, 1-9. <http://doi.org/10.1155/2020/8887727>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(2), 229-239.
- Pérez-Lopez, E., Vázquez Atochero, A., & Cambero Rivero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, vol. 24 (1), 331-342. <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27855>
- Prior, A.I., & Fonte, C. (2019). *A Inteligência emocional como fator protetor do bem-estar e saúde mental em técnicos de apoio à vítima*. *Miscellanea-APAV*, N°7, 15-21. https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Miscellanea_APAV_07.pdf
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R., Hellemans, K., Patterson, Z., & McQuaid, R. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>
- Reyes V.C. R., Paredes N. P., & Castillo A.L.G. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista habanera ciencias médicas* 19. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>

- Rodrigues, N., Rebelo, T., & Coelho, J. V. (2011). Adaptação da Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS) e análise da sua estrutura factorial e fiabilidade numa amostra portuguesa. *Psychologica*, 55, 189-207. https://doi.org/10.14195/1647-8606_55_10
- Ruiz-Frutos, C., & Gómez-Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 6-11. <http://doi.org/10.12961/apr.2021.24.01.01>
- Sadovyy, M., Sánchez-Gómez, M., & Bresó, E. (2021). COVID-19: How the stress generated by the pandemic may affect work performance through the moderating role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 180. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110986>
- Shenaar-Golan, V., Walter, O., Greenberg, Z., & Zibenberg, A. (2020). Emotional Intelligence in higher education: exploring its effects on academic self-efficacy and coping with stress. *College Student Journal* 54 (4), 443- 459.
- Sun, H., Wang, S., Wang, W., Han, G., Liu, Z., Wu, Q., & Pang, X. (2020). Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30, 385–396. <http://doi.org/10.1111/jocn.15548>
- Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2015). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: o contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 2(1), 87-107. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-2_5
- Torres-Coronas, T., & Vidal-Blasco, M. A. (2019). MOOC y modelos de aprendizaje combinado. Una aproximación práctica. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 325-343. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.24093>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal Medical Internet Research*, 22(9). <http://doi.org/10.2196/22817>
- World Health Organization. (2021, June 14). Considerations for implementing and adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-in-adjusting-public-health-and-social-measures-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance>