



UC/FPCE\_2016

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Perceção de apoio social, adaptação ao Ensino Superior e bem-estar subjetivo**

Joana Margarida Dias Pereira (e-mail: jo.pereira\_93@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação de Professor Doutor Joaquim Armando Ferreira

### **Perceção de apoio social, adaptação ao Ensino Superior e bem-estar subjetivo**

A adaptação ao Ensino Superior tem sido alvo de inúmeras investigações nos últimos anos. O facto de esta ser uma transição que acarreta enormes mudanças na vida do estudante, torna imprescindível o estudo deste processo e de todas as alterações que este pode trazer ao jovem.

O bem-estar subjetivo também tem sido amplamente estudado e sabe-se que exerce uma influência significativa nas condutas académicas dos indivíduos.

Na presente investigação, foi utilizada uma amostra de 133 estudantes, maioritariamente da Universidade de Coimbra. Os resultados demonstram que existem diferenças significativas entre o sexo feminino e masculino no que diz respeito aos fatores da personalidade: amabilidade, conscienciosidade e neuroticismo e relativamente à adaptação ao Ensino Superior na dimensão adaptação ao estudo. Quanto às análises preditivas realizadas, estas revelaram que as dimensões do bem-estar subjetivo exercem poder preditivo significativo sobre a adaptação ao Ensino Superior. Finalmente, na análise das regressões múltiplas, foi possível concluir que as variáveis psicológicas são melhor predictoras do bem-estar subjetivo do que as variáveis sexo e idade.

Palavras chave: Adaptação académica, bem-estar subjetivo, personalidade, apoio social.

### **Perceived social support, college adaptation and subjective well-being**

The college adaptation has been the subject of numerous investigations in recent years. The fact that this is a transition that entails enormous changes in student life, needs the study of this process and all the changes that this can bring to the young.

The subjective well-being has also been widely studied and is known that it exerts a significant influence on the academic behavior of individuals.

In the present investigation, was used a sample of 133 students, mostly from the University of Coimbra. The results show that there are significant differences between women and men with regard to the personality factors: kindness, conscientiousness and neuroticism and adaptation to the study. As for predictive analyzes, they found that the dimensions of subjective well-being have a significant predictive power of college adaptation. Finally, the analysis of multiple regressions concluded that the psychological variables are better predictors of subjective well-being than the gender and age.

Key Words: College adaptation, subjective well-being, personality, social support.

## **Agradecimentos**

*Ao Professor Dr. Joaquim Armando Ferreira,*

por partilhar comigo todo o seu largo conhecimento, por toda a disponibilidade que sempre ofereceu durante este período e por todas as horas de apoio. Sem ele não seria possível este projeto.

*À minha família,*

que acreditou em mim desde o início, que me ajudou em tudo o que foi necessário, que seguiu todos os meus passos com um orgulho imenso, que sempre me deu asas para voar e que me permitiu chegar até aqui. Obrigada Mãe, Pai e Mano.

*À minha avó,*

que é, desde sempre, o grande exemplo para mim, que sempre partilhou comigo as suas maiores virtudes e que foi sempre a minha força e a minha motivação para tudo.

*Às minhas amigas,*

pela partilha de experiências, pelas imensas horas de trabalho durante estes anos, pelo apoio, pelo carinho e por terem sido parte essencial para chegar aqui. Por me terem acompanhado durante todo este percurso e me terem mostrado a verdadeira definição de amizade.

*Aos meus anjos da guarda,*

que ouviram sempre as minhas preces quando mais precisei e que hoje se orgulham de mim, onde quer que estejam.

*Ao Élio,*  
por tudo.

## Índice

Introdução.....	1
I - Enquadramento teórico.....	2
1. Adaptação ao Ensino Superior.....	2
1.1. Adaptação ao Ensino Superior e Apoio Social.....	5
2. Bem-estar subjetivo.....	7
2.1. Teorias do bem-estar subjetivo.....	9
2.2. Género e bem-estar subjetivo.....	10
2.3. Personalidade e bem-estar subjetivo.....	10
2.4. Apoio social e bem-estar subjetivo.....	13
II – Objetivos.....	14
III – Metodologia.....	15
IV – Resultados.....	19
V – Discussão.....	26
VI – Conclusão.....	29
Bibliografia.....	32
Anexos.....	34

## Introdução

O ingresso no Ensino Superior representa para o jovem-adulto uma transição que acarreta mudanças a vários níveis. Esta nova fase revela ao estudante a possibilidade de adquirir novas competências, de desenvolver a sua autonomia e a sua responsabilidade, de adquirir conhecimento numa área de formação específica e até mesmo iniciar a construção da sua independência. No entanto, esta pode ser uma fase em que as expectativas do estudante não são correspondidas. Alguns jovens acabam por não se conseguir ambientar, por se sentir sozinhos ou até mesmo por não gostar da área de estudo que escolheram. O estudante depara-se com a exigência de ser ele mesmo a resolução para as dificuldades do seu dia-a-dia e para tal necessita de possuir um conjunto de competências que lhe permitam solucionar os seus problemas e, conseqüentemente, alcançar um bom ajustamento ao Ensino Superior.

É, também, nesta fase que se verifica um maior afastamento relativamente à família nuclear, uma vez que o jovem se depara com uma necessidade acrescida de autonomia e independência para resolver as novas tarefas com que se depara.

Apesar da importância de um bom desenvolvimento psicológico do jovem para ultrapassar esta transição com sucesso, surge também a necessidade de adquirir relações sociais ajustadas e saudáveis que serão úteis neste processo. Para tal, a perceção de apoio social por parte do estudante pode ser um fator crucial a uma adaptação positiva ou negativa. Como afirma Vaz (2010) «um dos fatores que vem sendo apontado como protetor da vulnerabilidade à transição destes jovens é o suporte social». Assim sendo, será de esperar que quanto maior for a perceção de apoio social, mais positivas serão as experiências académicas vivenciadas pelo estudante. Isto porque o estudante percebe que possui uma rede recíproca e de qualidade capaz de lhe proporcionar suporte e auxílio quando se depara com situações com as quais não consegue lidar sozinho.

Esta rede de apoio permite também ao jovem-adulto sentir-se amado, valorizado e seguro de que possui um suporte sólido quando se sente incapaz. Desta forma, o apoio social é um fator protetor e de enorme importância para a adaptação ao Ensino Superior.

Quando o estudante alcança o sucesso e se vê como alguém autónomo, como alguém capaz de dominar as situações com que se depara e, conseqüentemente, se aceita a si próprio, adquire um conjunto de sentimentos positivos estáveis e uma sensação de satisfação com a vida. É a isto que denominamos *bem-estar subjetivo* e tal é consequência de uma avaliação positiva que o jovem faz da sua vida. Quando o indivíduo experimenta este bem-estar está mais propenso a vivenciar sentimentos e emoções positivas em detrimento das negativas.

## **I. Enquadramento teórico**

### **1. Adaptação ao Ensino Superior**

A entrada no Ensino Superior tem sido concetualizada como um período crítico na vida do jovem-adulto, capaz de potenciar crises e/ou desafios desenvolvimentais (Duarte, 2008). É pela sua pertinência que esta temática tem sido alvo de grande investigação ao longo dos últimos anos.

De acordo com Tomás (2014), Soares, Almeida e Guisande (2011) referem-se à transição para o Ensino Superior como «um processo complexo que implica a confrontação dos jovens com múltiplos desafios em diversas áreas da vida, designadamente em termos emocionais, académicos, sociais e institucionais».

Tendo em conta Costa & Leal (2008), Granado et al. (2005), Santos & Almeida (1999) e Schleich et al. (2006), o autor Tavares (2012) afirmou que a entrada no Ensino Superior é tida como uma fase que acarreta diversas mudanças nos estudantes, sendo considerada por muitos um período ameaçador, que instiga ao *stress* e à ansiedade do jovem.

Como afirma Afonso (2012), ao debruçar-se em Huartado et al. (2006), o primeiro ano no Ensino Superior é repleto de desafios para os jovens-adultos, sendo importante para estes adquirir toda a informação possível que lhes permita um ajustamento adequado e uma compreensão do seu lugar nesse contexto.

É, de acordo Tavares (2012), ao referir-se a Schleich et al. (2006), uma fase de mudanças a nível pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social.

Segundo a teoria de Medalie (1981, cit in Kohlstedt, 2011) o estudante universitário experiencia um contexto favorável à aprendizagem de

interesses, estimulação intelectual, conhecimento da sua identidade e exploração de relações interpessoais. A autora refere que cada ano letivo acarreta tarefas e necessidades específicas para a transição. No entanto, para os alunos do primeiro ano, o desafio que impera é o de abandonar os laços que os ligam à infância procurando estabelecer uma ligação concreta à vida académica. O insucesso na resolução destas tarefas pode revelar maior vulnerabilidade do jovem-adulto e o desenvolvimento de esquemas mal adaptativos que poderão interferir com o seu desenvolvimento psicossocial. Pelo contrário, uma boa resolução dos desafios permitirá que sejam experienciadas interações sociais e intelectuais determinantes no desenvolvimento de interesses específicos que contribuirão para uma maior satisfação e comprometimento na vida pessoal e profissional do estudante (Afonso, 2012).

De acordo com Tavares (2012), Araújo et al. (2006) consideram a transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior a mais importante na vida académica do indivíduo uma vez que exige uma enorme flexibilidade para que o ajustamento às novas exigências seja alcançado.

No seu nível mais compreensível, uma das características que distingue o jovem do Ensino Superior do adolescente é a inevitável e tão importante diminuição do contacto com os pais. Durante o percurso académico, a extensão do contacto com a família nuclear sofre uma enorme redução, o que facilita o aparecimento de novas questões e tarefas que exigem resolução (Sprinthall & Collins, 2011).

Para se analisar de forma adequada o impacto da vida académica nos estudantes, é imperativo avaliar o impacto que as diferentes experiências universitárias terão no jovem. Para tal, de acordo com Astin (1997), é necessário observar a mudança destes de duas maneiras: por um lado, a mudança consequente do impacto da universidade, ou seja, uma mudança que não seria possível ocorrer noutro contexto; por outro lado, a mudança resultante da influência dos pares, uma vez que os jovens vão estabelecer uma nova rede de relações com estes (Tomás, 2014).

Tendo em consideração Schleich et al. (2006), Tavares (2012) afirma que um dos fatores que se revela essencial para o desenvolvimento ajustado do estudante universitário é o ambiente académico, uma vez que este se caracteriza por momentos de partilha de ideias e experiências entre

indivíduos. Para tal, a educação do jovem universitário deve ir para além dos conteúdos lecionados na sala de aula e cabe ao estudante envolver-se em novas oportunidades e experiências que o enriqueçam para além dos conteúdos programáticos.

Ainda de acordo com Tavares (2012), ao ter em conta Granada et al. (2005), o envolvimento do jovem-adulto em atividades culturais e científicas, órgãos associativos ou institucionais, permitirá desenvolver variadas competências adequadas também às exigências do mercado de trabalho. O mesmo autor afirma ainda que também o estabelecimento de novas relações sociais revela nesta fase uma enorme importância para o bom ajustamento académico do jovem estudante, ao debruçar-se em Oliveira, Monteiro, Alho, Tavares & Diniz (2010).

Alguns autores (Chickering & Reisser, 1993; Cunha & Carrilho, 2005; Granada, 2004; Soares, Guisande, & Almeida, 2007; Teixeira et al., 2008) afirmam que, muitas vezes, as dificuldades de adaptação do jovem ao Ensino Superior estão relacionadas com os seus níveis de desenvolvimento psicossocial. Pascarella e Terenzini (2005) enumeram a identidade, a autonomia, a perspectiva de carreira, o pensamento reflexivo ou o sistema de valores como algumas características desse desenvolvimento psicossocial (Soares, Francischetto, Dutra, Miranda, Nogueira, Leme, Araújo & Almeida, 2014).

Ao ter em consideração Almeida (2007), Ferreira, Almeida & Soares (2001), Soares (2003) e Taveira (2002), Almeida & Cruz (2010) afirmam que, relativamente à fase de desenvolvimento psicológico em que o jovem-adulto se encontra, o processo de transição e adaptação ao ensino universitário requer algumas transformações, nem sempre simples, como a construção da sua identidade ou a conquista da autonomia. O ingresso no Ensino Superior representa para muitos alunos a primeira saída de casa, o afastamento dos pais, familiares e amigos, o confronto com um meio académico desconhecido e bastante diferente do até então, o confronto com as praxes que por vezes se revelam violentas e pouco promotoras da integração, a nova responsabilidade de ter de gerir de forma autónoma os recursos económicos, as idas às aulas, o tempo de estudo ou o tempo passado com os amigos

Como dito anteriormente, a adaptação ao Ensino Superior é um processo complexo e multidimensional. Este processo reflete a maneira como os estudantes se adaptam aos novos desafios com que se deparam, às pressões a que estão sujeitos e às exigências da instituição. De forma a conceptualizar este processo, Monteiro (2008) definiu quatro grandes áreas: (1) adaptação académica, (2) adaptação social, (3) adaptação pessoal e emocional e (4) adaptação institucional, referidas posteriormente por Tavares (2012).

Tal como referido por Tavares (2012), para Monteiro (2008) a *adaptação académica* está relacionada com a forma como os estudantes se adequam a questões de natureza educativa/académica, que resultam de um nível de ensino mais exigente; a *adaptação social* diz respeito a aspetos associados à interação de elementos da comunidade académica da universidade; a *adaptação pessoal e emocional* abrange aspetos do bem-estar e do equilíbrio físico e psicológico do próprio aluno; e, por último, a *adaptação institucional* refere-se ao grau de comprometimento que os universitários têm no alcance dos seus objetivos educativos e profissionais na instituição em que estão inseridos e o quão satisfeitos estão em relação à experiência universitária.

Em suma e tendo em conta Soares, Francischetto, Dutra, Miranda, Nogueira, Leme, Araújo e Almeida (2014) ao debruçarem-se em Almeida, (2007), Almeida, Guisande, Soares, & Saavedra (2009), Granado (2004), Granado et al. (2005) e Nadelson et al. (2013), a integração do jovem-adulto no Ensino Superior é um processo de adaptação gradual, multidimensional e complexo, muito dependente de fatores pessoais como a autoconfiança ou a perceção de competência social, e contextuais como o relacionamento com os novos colegas e o envolvimento em atividades extracurriculares.

### **1.1. Adaptação ao Ensino Superior e apoio social**

Num trabalho realizado por House, Kahn, McLeod & Williams (1985) mencionado por López (2016), os autores defendem que o apoio social deve referir-se ao apoio tanto emocional como instrumental das relações positivas do indivíduo. Estas relações incluem a ajuda recebida efetivamente e a perceção da disponibilidade de apoio.

Sarason et al. (1983, p.127), supracitados por Ribeiro (1999), definem o apoio social como a existência ou a disponibilidade de pessoas em quem o

indivíduo pode confiar, pessoas que se preocupam com o mesmo, que o valorizam e gostam dele.

Já para Cobb (1976), ao ser referido igualmente por Ribeiro (1999), num texto elaborado alguns anos antes, o apoio social diz respeito a informação relativa a uma de três classes: (1) informação que leva o indivíduo a crer que é amado e que tem pessoas que se preocupam com ele; (2) informação que leva o indivíduo a acreditar que é apreciado e que tem valor; e (3) informação que leva o indivíduo a crer que pertence a uma rede de comunicação e de obrigações recíprocas. No entanto, mais recentemente, Dunst e Trivette (1990) afirmaram que o apoio social diz respeito aos recursos que se encontram ao dispor do sujeito, como resposta aos seus pedidos de auxílio e assistência.

Em 1974, Weiss propôs seis dimensões que constituiriam o apoio social e que viriam a ser mencionadas por Ribeiro (1999), sendo elas: (1) intimidade, (2) integração social, (3) suporte afetivo, (4) mérito, (5) aliança e (6) orientação.

Já House, Landis e Umberson (1998) identificaram três constituintes do apoio social que ajudariam no modo de avaliação do constructo. O primeiro, a *integração social* que funciona como indicador da disponibilidade de apoio e da existência e quantidade de relações sociais; o segundo, a *rede social* que diz respeito às características estruturais das relações sociais (como a reciprocidade, a durabilidade ou a homogeneidade); e o último, o *conteúdo relacional* que diz respeito à natureza e qualidade funcional das interações sociais (controlo ou regulação social, conflitos e exigências dos indivíduos da rede social e o apoio social propriamente dito) (Lopés, 2016).

Mais tarde, Dunst e Trivette (1990), mencionados por Ribeiro (1999), sugeriram cinco componentes do apoio social que estariam interligadas, sendo elas: (1) a componente constitucional, composta pelas necessidades e pela sua congruência com o suporte existente); (2) a componente relacional, composta pelo estatuto familiar, pelo estatuto profissional, pelo tamanho da rede social e pela participação em organizações sociais; (3) a componente funcional, composta pelo apoio disponível, pelo tipo de apoio (emocional, instrumental, material, informacional), pela qualidade e quantidade de apoio; (4) a componente estrutural, composta pela proximidade física, pela frequência de contactos, pela proximidade psicológica, pela reciprocidade e

pela consistência; e (5) a componente satisfação, composta pela ajuda prestada e pela utilidade (cit. in Ribeiro, 1999).

No que respeita ao Ensino Superior, Afonso (2012), debruçando-se em Pinheiro & Ferreira (2005), afirma que dados recolhidos em investigações mostram a importância da perceção de apoio social para uma boa adaptação académica. Isto porque quanto mais significativa for a perceção do indivíduo, mais positivas serão as suas vivências académicas, sendo assim facilitadores de outras variáveis como a adaptação à instituição, o percurso académico ou os relacionamentos interpessoais que se vão estabelecendo.

Neste processo de transição, tanto a família como o grupo de pares são recursos fundamentais, sendo que o apoio social destes é essencial na promoção da saúde do jovem, na redução do isolamento, no aumento da sua autoestima e na adaptação propriamente dita, tal como afirma Rodrigues (2010) ao relatar Cruz (2008).

Como afirmam Schlossberg, Waters & Goodman (1995), consignados por Afonso (2012), a perceção do apoio social e os recursos sociais de que o indivíduo dispõe efetivamente, são elementos de facilitação da adaptação pessoal e social do jovem-adulto em diversos contextos onde se experienciam vivências associadas a uma transição que implique mudanças nos relacionamentos interpessoais, nas rotinas outrora estabelecidas, nos papéis desempenhados até então ou até mesmo na reflexão acerca do conceito de *self* e dos outros. Assim, torna-se importante esta perceção no que diz respeito ao aluno do Ensino Superior

## **2. Bem-estar subjetivo**

Embora já seja alvo de investigação há várias décadas, a definição de bem-estar ainda se afirma difícil de elaborar. Isto porque o bem-estar pode ser influenciado por diversas variáveis como a idade, o género, a cultura ou o nível socioeconómico, pelo que, para chegar a um entendimento completo deste fenómeno, é necessário considerar todos esses aspetos.

Muito amplamente pode-se dizer que um indivíduo com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, presença frequente de afeto positivo e uma relativa ausência de afeto negativo (Simões et al., 2000).

Em 1984, Diener reúne todas as definições de bem-estar subjetivo e felicidade e divide-as em três categorias. A primeira categoria afirma que o bem-estar se deve a critérios externos, como a virtude ou a santidade; a segunda categoria é enunciada por cientistas sociais e tem como objetivo investigar o que leva os indivíduos a avaliarem as suas vidas em termos positivos, ou seja, qual a sua satisfação com a vida; e, por último, a terceira categoria de definição de bem-estar considera-o um estado alcançado pela predominância da afetividade positiva sobre a negativa (Giacomoni, 2004).

O bem-estar subjetivo é um fenómeno complexo e multideterminado. É, de acordo com Stock, Okun e Benin (1986), um constructo abstrato que contém as reações dos indivíduos, positivas ou negativas, às suas experiências de vida. Para Ryff (1989), o bem-estar psicológico seria constituído por seis características: (1) aceitação de si, (2) relações positivas com os outros, (3) autonomia, (4) domínio do ambiente, (5) sentido da vida e (6) crescimento pessoal.

Um consenso que parece ser generalizado diz respeito à multidimensionalidade do bem-estar subjetivo. De facto, foi evidenciada a existência de duas dimensões deste constructo: a dimensão afetiva e a dimensão cognitiva. A dimensão afetiva encontra-se dividida em dois fatores: a *afetividade positiva*, que se traduz na tendência a experienciar sentimentos e emoções agradáveis, como a alegria ou o entusiasmo; e a *afetividade negativa*, que diz respeito à disposição para experienciar sentimentos e emoções desagradáveis, como a tristeza ou a vergonha. A dimensão cognitiva é representada pela satisfação com a vida (Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos & Oliveira, 2000).

Uma definição muito concisa de bem-estar subjetivo foi proposta por Diener & Diener (1995) e referido por Simões et al., 2000) e afirmava que «O bem-estar subjetivo é a reação avaliativa das pessoas à sua própria vida – quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva), quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis).»

De acordo com Giacomoni (2004), os últimos trinta anos de investigação demonstraram que as variáveis demográficas influenciam muito pouco a variância do bem-estar subjetivo, isto porque são mediadas por processos psicológicos como as metas, a capacidade de coping, entre outros. No entanto, a investigação permitiu concluir que as características genéticas,

como o temperamento, são significativas no que diz respeito à variabilidade do bem-estar subjetivo. Aliás, muitos dos estudos realizados até então evidenciam a influência da personalidade no bem-estar subjetivo, nomeadamente os estudos longitudinais e as correlações encontradas com as escalas de personalidade. Toda a investigação tem reforçado as evidências de que existe uma relação significativa entre personalidade e bem-estar subjetivo.

### **2.1. Teorias do bem-estar subjetivo**

Em 1984, Diener fez referência a duas das teorias mais significativas do bem-estar subjetivo, na sua revisão de estudos sobre o tema: a teoria “topo-base” e a teoria “base-topo”.

A teoria “topo-base” demanda que, nas palavras de Diener (1984, p. 565), «existe uma inclinação global para experienciar as coisas, de maneira positiva, influenciando essa inclinação as interações do momento entre indivíduos e o mundo. Por outras palavras, a pessoa experimenta prazeres porque é feliz e não vice-versa.». Ou seja, é a interpretação que o sujeito faz de determinada experiência que a torna satisfatória ou insatisfatória, positiva ou negativa.

A teoria “base-topo” afirma que o bem-estar subjetivo é um efeito das experiências agradáveis que o indivíduo experiencia, em diversos domínios da vida, quer no trabalho, quer na família, quer no lazer. É a avaliação que o indivíduo faz dessas experiências positivas nos mais variados domínios e a acumulação das vivências satisfatórias que experiencia que constituem uma vida agradável (Simões et al., 2000).

Esta abordagem pressupõe que existem uma série de necessidades humanas básicas e universais e que, a satisfação ou não destas, proporciona a felicidade. Assim sendo, o bem-estar subjetivo seria o resultado da acumulação dessas experiências positivas tal como referido por Diener, Sandvik & Pavot (1991) e supracitado por Giacomoni (2004).

Em suma, na abordagem “base-topo”, o bem-estar subjetivo é visto como um efeito enquanto que na abordagem “topo-base” é encarado como uma causa. Portanto, de acordo com DeNeve e Cooper (1998), a tendência que se evidencia atualmente é de privilegiar a teoria “topo-base”, dando um papel fundamental à personalidade como preditora do bem-estar subjetivo.

Embora as tentativas de validação das teorias sobre o bem-estar subjetivo serem escassas, ainda se encontram algumas. Uma delas foi a investigação longitudinal elaborada por Feist et al., em 1995 e teve como objeto de estudo as abordagens base-topo e topo-base. A investigação envolveu 160 estudantes universitários e as variáveis em estudo eram: (1) a saúde física, (2) as preocupações do dia-a-dia, (3) os pressupostos acerca do mundo, (4) o pensamento construtivo e (5) o bem-estar psicológico. Cada uma destas variáveis foi medida por um instrumento específico e apropriado para cada uma.

Os resultados obtidos permitiram aos autores concluir que tanto a abordagem base-topo como a abordagem topo-base edificavam bons ajustamentos aos dados, não apresentando uma superioridade em relação ao outro. Ou seja, os dados certificaram que o bem-estar subjetivo é tanto causa como efeito das variáveis enunciadas acima. Tal permite confirmar o carácter bidirecional entre as relações entre bem-estar subjetivo e as influências situacionais e de personalidade.

## **2.2. Género e bem-estar subjetivo**

São já alguns os estudos realizados sobre as diferenças do bem-estar subjetivo entre homens e mulheres. No entanto, ainda se revela difícil chegar a uma conclusão sobre tal. Algumas investigações não encontraram qualquer diferença entre género, como é o caso de Neto, 1999 e Hunt, 1993. Outras revelaram algumas diferenças a favor dos homens, por exemplo Simões, 1992. No entanto, os resultados mais creditáveis são os conseguidos através de meta-análises. Haring, Stock e Okun (1984) concluíram que os homens se revelaram ligeiramente mais infelizes que as mulheres, com uma magnitude do efeito média de  $r=.04$ . Em 1989, Wood et al. mostraram que as mulheres obtinham resultados mais favoráveis na satisfação com a vida ( $d=-0.03$ ) e na felicidade ( $d=-0.07$ ) (Simões et al., 2000).

## **2.3. Personalidade e bem-estar subjetivo**

De acordo com a literatura, os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar são consistentes nos indivíduos ao longo do tempo e das situações, estando relacionados com traços e constructos específicos da personalidade (Giacomoni, 2004).

A investigação tem mostrado que realmente existem diferenças entre homens e mulheres na distribuição dos cinco grandes traços de personalidade (Neuroticismo, Extroversão, Conscienciosidade, Amabilidade e Abertura à Experiência).

Em 2001, Costa, Terracciano e McCrae concluíram que, no que diz respeito apenas à abertura à experiência, as mulheres pontuam mais em experiências estéticas, enquanto que os homens se mostram mais abertos a ideias.

Goodwin e Gotlieb (2004) estudaram o papel dos cinco fatores da personalidade na depressão e as diferenças entre homens e mulheres. Nesta investigação foi possível concluir que as mulheres têm pontuações mais elevadas nos fatores neuroticismo, amabilidade, extroversão e conscienciosidade enquanto que os homens apenas pontuam alto na abertura à experiência.

Em 2012, Rahmani e Lavasani investigaram as diferenças entre sexos, em estudantes universitários, relativamente ao modelo dos cinco fatores da personalidade e concluíram que as mulheres obtêm pontuações mais elevadas na abertura à experiência e na amabilidade comparativamente aos homens.

Schmitt, Realo, Voracek e Allik (2008) concluíram que as mulheres pontuam acima dos homens nos fatores neuroticismo, extroversão e amabilidade e, em 2013, Lehmann, Denissen, Allemand e Penke confirmaram esses dados ao concluírem na sua investigação que as mulheres obtêm pontuações mais elevadas nos fatores neuroticismo, extroversão e amabilidade.

No caso do bem-estar subjetivo e com o intuito de avaliar a importância da personalidade para a sua predição, DeNeve e Cooper (1998) realizaram uma meta-análise de estudos. Para tal foram utilizados 148 estudos que envolveram mais de 42.000 inquiridos, com idades entre os 17 e os 99 anos (Simões et al., 2000).

Nesta meta-análise, as magnitudes do efeito da personalidade sobre o bem-estar subjetivo foram modestas. No entanto, foi possível verificar que as variáveis que se revelaram melhores preditores do bem-estar subjetivo são: (1) a capacidade de defesa repressiva, ou seja, o evitamento não-consciente de informações ameaçadoras, (2) a confiança, (3) a estabilidade

emocional, (4) o locus de controlo-sorte, (5) o desejo de controlo, (6) a resistência ao stress, (7) a afetividade positiva e (8) a tensão. Por outro lado, as variáveis que se mostraram menos correlacionadas com o bem-estar subjetivo foram: (1) o neuroticismo, (2) o locus de controlo interno, (3) a extroversão e (4) a sociabilidade (Simões et al., 2000).

Em 1980, Costa e McCrae afirmaram que o fator Extroversão estava correlacionado com a afetividade positiva e o fator Neuroticismo estava relacionado com a afetividade negativa. Isto porque a Extroversão predisporia para experimentar mais afetividade positiva e o Neuroticismo para experienciar mais afetividade negativa. Tal foi também verificado na meta-análise referida anteriormente, embora os resultados se tenham apresentado modestos.

DeNeve e Cooper (1998) concluíram, também, que estes dois fatores da personalidade exercem algum poder preditivo do bem-estar subjetivo. No entanto, este constructo é melhor predito quando se inserem variáveis integrantes da extroversão e do neuroticismo. Algumas dessas variáveis podem ser: a afetividade positiva e a sociabilidade (no caso da extroversão) e a resistência ao stress e a estabilidade emocional (no caso do neuroticismo). Com tais resultados foi possível concluir que o Neuroticismo e a Extroversão são constructos demasiado gerais para serem preditores do bem-estar subjetivo, ao contrário dos seus constituintes.

Outro resultado desta meta-análise que se revelou inesperado foi a correlação entre o fator Conscienciosidade e a satisfação com a vida, que se apresentou como a correlação mais forte. De acordo com DeNeve e Cooper (1998, p. 221), os indivíduos mais conscienciosos tendem a sentir-se mais satisfeitos com a vida porque «se fixam em objetivos mais elevados e tendem a obter melhores resultados, no contexto do trabalho» (Simões et al., 2000).

Esta meta-análise permite concluir, por um lado, que a personalidade é realmente um preditor significativo do bem-estar subjetivo embora não seja o único e, por outro, que os traços da personalidade tradicionalmente atentados como os de maior valor preditivo (Extroversão e Neuroticismo) podem não ser os mais relevantes.

Em 2002, Vittersø e Nilsen investigaram a estrutura do bem-estar subjetivo, do neuroticismo e da extroversão com o intuito de comparar os

efeitos destes dois últimos constructos como preditores do bem-estar subjetivo. Para tal analisaram uma amostra de 461 indivíduos da Noruega. Os resultados mostraram que o bem-estar subjetivo é apoiado por três dimensões: a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo (Passareli & Silva, 2007).

Tais resultados vieram suportar as conclusões retiradas por DeNeve e Cooper (1998) na meta-análise que realizaram.

#### **2.4. Apoio social e bem-estar subjetivo**

Embora o conceito de apoio social ainda não tenha sido claramente operacionalizado, são alguns os aspetos aceites pela maioria dos investigadores. Para Antonucci, Landsford & Ajrouch (2000), tal como referido por Dinis (2013), o apoio social tende a ser cumulativo ao longo da vida dos indivíduos; diversas vezes é multigeracional; torna-se positivo quando existe ajuda recíproca; pode incluir trocas e mudanças entre a família e os amigos; e, por último, pode adotar a forma de ajuda formal e informal.

Apesar de ser contínua a discussão acerca da existência de variados tipos de apoio social, Cutrona & Russel (1987), referenciados por Dinis (2013), referem que são seis as suas funções: (1) vinculação, (2) integração social, (3) mais-valia, (4) aliança sólida e confiável, (5) orientação e (6) prestação de cuidados. Em contrapartida, Ornelas (1994) reduz para quatro as funções do apoio social, sendo elas: (1) emocional, (2) instrumental, (3) informacional e (4) de reconhecimento. Já O'Reilly-Knapp (1994) afirma que existem outros quatro tipos de apoio social: (1) diretivo, (2) não diretivo, (3) assistência efetiva e positiva e (4) interação social.

De acordo com Cohen, Gotllieb e Underwood (2000), os indivíduos que possuem relacionamentos sociais de apoio estão mais facilmente preservados de problemas de saúde mental (Tomás, Ferreira, Araújo e Almeida, 2014).

Em 2010, o estudo de Custódio mostrou que o apoio social assume um efeito protetor sobre o stresse e os sintomas que lhe estão inerentes, isto porque influencia a maneira como o indivíduo encara e lida com as diversas situações com que se depara. De acordo com a autora, a satisfação com o suporte social estará associada à perceção da ajuda disponível em caso de situações de necessidade (Dinis, 2013).

Já Brissette, Scheier e Carver (2002), a partir do seu estudo sobre otimismo, suporte social e ajustamento, concluíram que o apoio social representa a forma como o otimismo se une a um melhor ajustamento a experiências de vida stressantes (Tomás, Ferreira, Araújo & Almeida, 2014). Assim sendo, o suporte social pode operar como uma proteção contra o stress e tendo em conta a maior ou menor qualidade desse suporte, mais eficaz será a proteção, tal como afirmam Antonucci et al. (2000) mencionados por Dinis (2013).

Para Antonucci et al. (2000), o apoio social ajuda os indivíduos a enfrentar desafios e mudanças que ocorrem na vida de forma a alcançarem o sucesso.

Sendo o apoio social um constructo que reflete as interações sociais cumulativas e desenvolvimentais da vida dos indivíduos pode-se dizer que estas relações são capazes de influenciar o bem-estar psicológico e físico das pessoas, estando na base de sentimentos positivos como a cooperação, a intimidade ou a assistência (Antonucci et al. 2000). Já de acordo com Vaux (1988), a falta de relações interpessoais de qualidade está, constantemente, associada a consequências psicológicas e físicas negativas, tais como a depressão, a ansiedade ou a solidão. Em suma, a perceção de apoio social influencia consideravelmente o aumento do bem-estar psicológico dos indivíduos (Dinis, 2013).

## **II. Objetivos**

Esta investigação tem como objetivo geral contribuir para a compreensão da relação entre a perceção de apoio social, a adaptação ao Ensino Superior e o bem-estar subjetivo dos alunos que frequentam o Ensino Superior.

Para tal, as hipóteses de estudo são:

H1 – Existem diferenças significativas ao nível das dimensões da adaptação ao Ensino Superior, da personalidade e do suporte social em função do sexo;

H2 – Existem correlações positivas e significativas entre as dimensões da adaptação ao Ensino Superior e as dimensões do bem-estar subjetivo (satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa);

H3 – As variáveis psicológicas (adaptação, personalidade e suporte social) são melhor preditores do bem-estar subjetivo (satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa) do que as variáveis sociodemográficas.

### III. Metodologia

#### 1. Caracterização da amostra

Para a presente investigação foi recolhida uma amostra de 133 estudantes universitários. Desta amostra, 100 (75%) dos sujeitos são do sexo feminino e 33 (25%) são do sexo masculino. Quanto ao estado civil, todos os participantes são solteiros (Cf. Tabela 1). As suas idades compreendem-se entre os 18 e os 29 anos com uma média de 21,8 anos (DP = 1,84).

*Tabela 1 – Distribuição dos resultados para as variáveis sexo e estado civil*

		N	%
Sexo	Feminino	100	75,2
	Masculino	33	24,8
	Total	133	100,0
Estado Civil	Solteiro	133	100,0

Quando questionados acerca da razão pela qual optaram por entrar na Universidade, verificamos que 1 sujeito (0,8%) respondeu que os pais esperavam isso, 80 (60,2%) responderam que pretendiam preparar-se para uma profissão, 5 sujeitos (3,8%) queriam ter mais oportunidades sociais e 47 (35,3%) pretendiam tornar-se uma pessoa com mais formação (Cf. Tabela 2). Dos participantes envolvidos, a maioria (32,3%) estava no 3º ano de curso e a minoria (8,3%) encontrava-se no 4º ano.

*Tabela 2 – Distribuição dos sujeitos para a variável razão para a entrada no Ensino Superior*

		N	%
Vim para a Universidade porque/para:	Os meus pais esperavam isso	1	,8
	Preparar-me para uma profissão	80	60,2
	Ter mais oportunidades sociais	5	3,8
	Tornar-me uma pessoa com	47	35,3

mais formação			
Total		133	100,0

Nesta amostra, 67 dos sujeitos (50,4%) afirma que a sua entrada no Ensino Superior não implicou a saída de casa, enquanto 66 (49,6%) afirma que sim. Destes 66 sujeitos, 52 (39,1%) está a viver num apartamento com outros estudantes, 2 (1,5%) está a viver num apartamento sozinho, 11 (8,3%) estão a viver numa casa/apartamento com familiares, 4 (3%) estão a viver numa Residência Universitária e 2 sujeitos (1,5%) estão a viver noutras condições (Cf. Tabela 3). É também importante referir que 97 sujeitos (72,9%) entraram na sua primeira opção de curso, 18 (13,5%) entraram na sua segunda opção, 11 sujeitos (8,3%) entraram na terceira opção e apenas 7 (5,3%) entraram noutra opção.

*Tabela 3 – Distribuição dos sujeitos para as variáveis saída de casa local de residência*

		N	%
Saída de casa			
	Não	67	50,4
	Sim	66	49,6
	Total	133	100,0
Local de residência			
	Apartamento com estudantes	52	39,1
	Apartamento sozinho	2	1,5
	Casa/apartamento com familiares	11	8,3
	Residência Universitária	4	3,0
	Outro	2	1,5
	Total	133	100,0

Relativamente à adaptação à Universidade, numa escala de 1 a 5 em que 1 corresponde a Não concordo totalmente e 5 corresponde a Concordo totalmente, 71 sujeitos (53,4%) gostam da Universidade que frequentam, 70 (52,6%) estão satisfeitos com o curso que escolheram, 64 (48,1%) não mudariam de curso mesmo que pudessem, 63 (47,4%) sentem-se envolvidos no curso que frequentam, 55 (41,4%) fazem amigos com facilidade na Universidade, 77 (57,9%) têm desenvolvido amizades satisfatórias com os colegas de curso, 77 (57,9%) consideram que os colegas têm sido importantes para o seu crescimento pessoal, 66 (49,6%) consideram que as suas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e

independentes, 46 (34,6%) consideram que não é nada difícil encontrar um colega que o ajude num problema pessoal, 76 (57,1%) sentem que possuem um bom grupo de amigos, 74 (55,6%) responderam Concordo parcialmente à questão sobre se têm confiança em si próprios e 73 (54,9%) responderam Concordo parcialmente quando questionados sobre se estão satisfeitos com a sua vida.

## **2. Instrumentos**

### *1. Questionário Sociodemográfico*

Este questionário foi elaborado especificamente para esta investigação e teve como objetivo recolher informação acerca da idade, do sexo, do estado civil, do curso e estabelecimento de ensino do sujeito e a sua entrada no Ensino Superior. Continha, também, um breve inventário com algumas questões pertinentes para a investigação que foram respondidas através de uma escala de Likert de cinco pontos.

### *2. Positive and Negative Affect Scale (PANAS)*

Esta escala, desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988), mede a afetividade positiva (AP) e a afetividade negativa (AN) do indivíduo, definidas como uma das dimensões gerais do bem-estar subjetivo (Costa, 2013).

A escala original é constituída por 20 itens que pretendem avaliar o afeto positivo e o afeto negativo do sujeito, numa escala de Likert que varia entre [1- muito pouco ou nada e 5- muitíssimo]. Desses vinte itens, dez pertencem à componente positiva (Afeto Positivo) e os outros dez à componente negativa (Afeto Negativo) (Watson, Clark e Tellegen, 1988 cit. in Costa, 2013).

A versão portuguesa da PANAS (Simões, 1993 cit. in Costa, 2013) é constituída por onze itens para avaliar a afetividade positiva e 11 itens para avaliar a afetividade negativa, ou seja, contém um item a mais em cada componente comparativamente à escala original.

### *3. Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

Esta escala foi elaborada e validada por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e tem como intuito avaliar o bem-estar subjetivo, ou seja, se os indivíduos experienciam a sua vida de forma positiva ou negativa. O

instrumento é composto por cinco itens com sete respostas possíveis (1 – discordo muito; 2 – discordo; 3- discordo um pouco; 4 – não concordo nem discordo; 5 – concordo um pouco; 6 – concordo; 7 – concordo muito) (Costa, 2013).

Em 1990, Neto, Barros e Barros realizaram a primeira validação para a população portuguesa e em 1992, Simões, realizou uma ulterior validação do instrumento, pretendendo alargá-lo a toda a população. O autor reformulou o instrumento e reduziu o número de respostas de sete itens para cinco (1- discordo muito; 2- discordo um pouco; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo um pouco; 5 – concordo muito) (Neto, Barros & Barros, 1990 cit. in Costa, 2013).

#### 4. *Social Support Questionnaire (SSQ6)*

Desenvolvido por Sarason, Sarason, Shearin e Pierce (1987), este questionário pretende avaliar dois elementos básicos da perceção do suporte social do indivíduo, sendo eles: o número e a satisfação (Pinheiro & Ferreira, 2005).

Cada item é constituído por duas dimensões. A primeira solicita que o sujeito enumere o número de pessoas (no máximo 9) que considera estarem presentes para lhe dar apoio/ajuda na área específica que o item refere. A segunda induz o sujeito a indicar o grau que traduz a sua satisfação com o apoio que recebe desse conjunto de pessoas (1 - «Muito insatisfeito»; 6 - «Muito satisfeito») (Tomás, 2014).

A versão portuguesa do questionário foi adaptada por Pinheiro e Ferreira (2002) e Pinheiro (2003) e revelou índices de consistência bastante satisfatórios ( $\alpha = .90$ ).

#### 5. *Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES)*

Este instrumento foi construído e validado por Araújo et al. (2014) e é um questionário de autorresposta com 40 itens que avalia seis dimensões: adaptação interpessoal, adaptação à instituição, adaptação académica, compromisso com o curso, adaptação pessoal-emocional e desenvolvimento de carreira.

### 6. *Big Five Inventory* (BFI)

Desenvolvido por John e Srivastava (1999), este inventário pretende avaliar a personalidade nas suas cinco dimensões: neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência. É constituído por 44 itens respondidos numa escala de Likert de cinco pontos que se organiza entre 1 («Discordo totalmente») e 5 («Concordo totalmente»). É pedido aos sujeitos que respondam de acordo com o grau em que se enquadram em cada uma das frases. Cada uma das frases que compõem este instrumento remete apenas para uma das cinco dimensões da personalidade.

## 3. Procedimentos

A maioria dos questionários foi respondida sob formato *online* de forma a ser possível abranger várias faculdades, quer de Coimbra quer do resto do país. Todos os participantes foram informados da confidencialidade das suas respostas, bem como do objetivo da investigação. Todas as dúvidas que surgiram foram esclarecidas. Estes dados foram recolhidos entre Fevereiro e Junho de 2016.

## IV. Resultados

### 1. Diferenças em função do sexo

Como foi referido anteriormente, a amostra recolhida para este estudo é constituída por 75,2% de indivíduos do sexo feminino e por 24,8% de indivíduos do sexo masculino. Na Tabela 4, procedeu-se à comparação do sexo com os cinco fatores da personalidade (BFI), com as diferentes vertentes do bem-estar subjetivo (PANAS e SWLS), com as várias dimensões da adaptação ao ensino superior (QAES) e com a perceção de suporte social (SSQ-6).

Para tal e de forma a testar a primeira hipótese para verificar se existem diferenças entre a adaptação, a personalidade e o suporte social em função do sexo, foi utilizado o teste t de Student para diferentes médias, com grupos independentes (cf. Tabela 4).

Na análise dos resultados, verificamos que apenas existem diferenças estatisticamente significativas em função do sexo nos fatores da personalidade Amabilidade ( $t = -3,48$ ;  $p = 0.00$ ), Conscienciosidade ( $t = -$

3,73;  $p = 0.00$ ) e Neuroticismo ( $t = -2,03$ ;  $p = 0.04$ ) e na Adaptação ao estudo ( $t = -3,37$ ;  $p = 0.00$ ). Nestas variáveis são as mulheres quem tem resultados mais elevados. Nas restantes não existem diferenças estatisticamente significativas, o que nos permite apenas confirmar muito parcialmente a Hipótese 1 (nas variáveis referidas em que se revelaram diferenças estatisticamente significativas).

*Tabela 4 – Médias, desvios-padrão e teste t de Student para as diferentes variáveis em função do sexo*

Variáveis	Sexo masculino		Sexo feminino		t	P
	M	DP	M	DP		
Extroversão	27,15	4,67	26,71	4,35	0,50	0,62
Amabilidade	31,82	3,38	35,02	4,91	-3,48	0,00
Conscienciosidade	27,70	5,54	31,58	5,07	-3,73	0,00
Neuroticismo	22,39	4,94	24,68	5,80	-2,03	0,04
Abertura à experiência	35,67	5,16	36,83	5,21	-1,12	0,27
Afetividade positiva	38,67	6,25	39,22	6,59	-0,42	0,67
Afetividade negativa	26,18	7,20	26,35	8,09	-0,12	0,92
Satisfação com a vida	17,70	3,25	18,01	4,41	-0,38	0,71
Adaptação pessoal à carreira	30,18	5,71	30,88	5,77	-0,60	0,55
Adaptação social	31,94	6,18	31,96	5,80	-0,02	0,99
Adaptação pessoal e emocional	26,00	6,34	24,11	6,55	1,45	0,15
Adaptação ao estudo	25,42	4,85	28,65	4,74	-3,37	0,00
Adaptação à instituição	28,61	4,46	28,21	5,20	0,39	0,70
Suporte social_N	19,67	12,96	22,49	11,43	-1,19	0,24
Suporte social_Satisfação	31,58	3,87	31,95	5,92	-0,34	0,74

## 2. Estudos preditivos

Com o objetivo de analisar o valor preditivo das dimensões do bem-estar subjetivo (afetividade positiva, afetividade negativa e satisfação com a vida) nas dimensões da adaptação ao Ensino Superior e, assim, testar a Hipótese 2, realizou-se primeiramente uma análise de correlações de Pearson entre as variáveis consideradas (cf. Tabela 5).

Na análise dos resultados podemos concluir que a afetividade positiva apresenta uma correlação positiva pequena com a adaptação social ( $r = 0,209$ ,  $p < 0,01$ ), com a adaptação pessoal e emocional ( $r = 0,245$ ,  $p < 0,01$ ) e

com a adaptação à instituição ( $r = 0,240$ ,  $p < 0,01$ ); e uma correlação positiva média com a adaptação pessoal à carreira ( $r = 0,368$ ,  $p < 0,01$ ) e com a adaptação ao estudo ( $r = 0,368$ ,  $p < 0,01$ ). No caso da afetividade negativa, esta apresenta uma correlação negativa média com a adaptação pessoal à carreira ( $r = -0,250$ ,  $p < 0,01$ ) e uma correlação negativa alta com a adaptação pessoal e emocional ( $r = -0,587$ ,  $p < 0,01$ ). Quanto à satisfação com a vida, apresenta uma correlação positiva pequena com a adaptação à instituição ( $r = 0,283$ ,  $p < 0,01$ ), uma correlação positiva média com a adaptação social ( $r = 0,355$ ,  $p < 0,01$ ), com a adaptação pessoal e emocional ( $r = 0,380$ ,  $p < 0,01$ ) e com a adaptação ao estudo ( $r = 0,376$ ,  $p < 0,01$ ) e ainda uma correlação alta com a adaptação pessoal à carreira ( $r = 0,511$ ,  $p < 0,01$ ).

Tabela 5 – Matriz de correlações entre as diferentes variáveis

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Extroversão	—																
2 Amabilidade	0.005	—															
3 Conscienciosidade	0.204*	0.392**	—														
4 Neuroticismo	-0.254**	-0.200*	-0.216*	—													
5 Abertura à experiência	0.302**	0.302**	0.210*	-0.052	—												
6 Afetividade positiva	0.414**	0.100	0.312**	-0.233**	0.367**	—											
7 Afetividade negativa	-0.28	-0.255**	-0.263**	0.520**	-0.36	0.048	—										
8 Satisfação com a vida	0.240**	0.361**	0.278**	-0.268**	0.203*	0.431**	-0.252**	—									
9 Adaptação pessoal à carreira	0.202*	0.418**	0.302**	-0.260**	0.129	0.368**	-0.250**	0.511**	—								
10 Adaptação social	0.152	0.302**	0.139	0.029	0.030	0.209*	-0.030	0.355**	0.426**	—							
11 Adaptação pessoal e emocional	0.149	0.090	0.234**	-0.540**	0.093	0.243**	-0.587**	0.380**	0.258**	0.123	—						
12 Adaptação ao estudo	0.208*	0.474**	0.559**	-0.037	0.207*	0.368**	-0.079	0.376**	0.528**	0.520**	0.061	—					
13 Adaptação à instituição	0.070	0.223**	0.225**	-0.041	0.200*	0.240**	-0.005	0.283**	0.367**	0.498**	0.036	0.499**	—				
14 Suporte social_N	-0.046	0.229**	0.104	-0.098	0.000	0.121	-0.114	0.133	0.291**	0.229**	0.001	0.251**	0.173*	—			
15 Suporte social_Satisfação	0.041	0.059	0.078	-0.025	0.055	0.043	-0.121	0.055	0.174*	0.147	0.065	0.059	0.026	0.022	—		
16 Idade	-0.006	-0.054	0.072	-0.131	0.117	0.032	-0.096	-0.084	-0.019	-0.192*	0.052	-0.031	-0.159	-0.015	0.112	—	
17 Sexo	-0.043	0.291**	0.310**	0.175*	0.097	0.037	0.009	0.033	0.053	0.001	-0.126	0.283**	-0.034	0.103	0.030	0.079	—

\*p &lt;0,05

\*\*p &lt;0,01

Com o objetivo de observar o valor preditivo das variáveis sociodemográficas, da adaptação, da personalidade e do suporte social nas diferentes dimensões do bem-estar subjetivo (afetividade positiva, afetividade negativa e satisfação com a vida) recorreremos a uma análise das regressões hierárquicas. Desta forma iremos testar a hipótese 3.

A Tabela 6 apresenta os resultados dos modelos de regressão após terem sido inseridos os blocos de variáveis predictoras considerados, sendo a variável dependente a *Satisfação com a vida*. Tendo em conta o nível de significância associado a cada modelo podemos desde logo concluir que o primeiro modelo, constituído pelo sexo e pela idade, não contribui de forma significativa ( $p = 0,406$ ) para a predição da satisfação com a vida. No entanto, o segundo modelo explica 62% da satisfação com a vida ( $R^2=0,620$ ,  $F=5,866$ ,  $p = 0,01$ ).

Tabela 6 – Sumário da regressão para a variável dependente satisfação com a vida

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	F	p	Estatísticas de mudança		
					Mudança de R <sup>2</sup>	Mudança de F	Mudança de p
1	0,014 <sup>a</sup>	-0,001	0,907	0,406	0,014	0,907	0,406
2	0,620 <sup>b</sup>	0,311	5,216	0,000	0,370	5,866	0,000

Variável Dependente: Satisfação com a vida

<sup>a</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade

<sup>b</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade, T\_EXT, T\_SSQ6\_Sat, T\_SS6\_N, T\_AD\_P\_EMOC, T\_AD\_INST, T\_ABERT\_EXP, T\_AMAB, T\_CONSC, T\_AD\_SOCIAL, T\_AD\_P\_CARR, T\_NEUROT, T\_AD\_ESTUDO

Na Tabela 7 são analisados os coeficientes de regressão (valores de Beta –  $\beta$ ) para a variável dependente *Satisfação com a vida*.

No modelo 1, constituído pela idade e pelo sexo, podemos verificar que nenhuma das variáveis exerce valor preditivo sobre a variável dependente com  $\beta = -0,109$ ,  $p > 0,05$ ;  $\beta = 0,053$ ,  $p > 0,05$ , respetivamente. Quanto ao modelo 2 podemos concluir que apenas a adaptação pessoal à carreira ( $\beta = 0,260$ ,  $p < 0,05$ ) e a adaptação pessoal e emocional ( $\beta = 0,255$ ,  $p < 0,05$ ) são passíveis de predizer de forma significativa a satisfação com a vida.

Tabela 7 – Coeficientes de regressão para a variável dependente satisfação com a vida

Modelo	B	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	22,419		5,128	0,000
Idade	-0,242	-0,109	-1,248	0,214
Sexo	0,500	0,053	0,609	0,544
2 (Constante)	-0,792		-0,127	0,899
Idade	-0,156	-0,070	-0,913	0,363
Sexo	0,090	0,010	0,113	0,910
T_Adap_P_Carreira	0,189	0,260	2,718	0,008
T_Adap_Social	0,077	0,111	1,109	0,270
T_Adap_P_Emoc	0,160	0,255	2,804	0,006
T_Adap_Estudo	0,011	0,013	0,109	0,913
T_Adap_Instituição	0,041	0,051	0,544	0,588
T_Extroversão	0,079	0,086	1,031	0,305
T_Amabilidade	0,150	0,177	1,895	0,061
T_Conscienciosidade	-0,003	-0,004	-0,039	0,969
T_Neuroticismo	-0,002	-0,003	-0,028	0,978
T_Abert_Experiência	0,074	0,094	1,170	0,244
T_SSQ6_N	-0,007	-0,020	-0,260	0,796
T_SSQ6_Satisfação	-0,041	-0,055	-0,733	0,465

Variável Dependente: Satisfação com a vida

Na Tabela 8 são exibidos os resultados dos modelos de regressão das variáveis predictoras consideradas para a variável dependente *Afetividade Positiva*. Tendo em conta o nível de significância de cada modelo ( $p=0,868$ ;  $p=0,000$ ) podemos dizer que o primeiro modelo (sexo e idade) mais uma vez não contribui de forma significativa para a predição da afetividade positiva. Pelo contrário, o segundo modelo explica 33% da afetividade positiva ( $R^2=0,326$ ,  $F=5,499$ ,  $p = 0,01$ ).

Tabela 8 – Sumário da regressão para a variável dependente afetividade positiva

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	F	p	Estatísticas de mudança		
					Mudança de R <sup>2</sup>	Mudança de F	Mudança de p
1	0,002	-0,013	0,141	0,868	0,002	0,141	0,868
2	0,326	0,286	4,742	0,000	0,360	5,499	0,000

Variável Dependente: Afetividade positiva

<sup>a</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade

<sup>b</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade, T\_EXT, T\_SSQ6\_Sat, T\_SS6\_N, T\_AD\_P\_EMOC, T\_AD\_INST, T\_ABERT\_EXP, T\_AMAB, T\_CONSC, T\_AD\_SOCIAL, T\_AD\_P\_CARR, T\_NEUROT, T\_AD\_ESTUDO

De seguida são analisados os coeficientes de regressão (valores de Beta –  $\beta$ ) para a variável dependente *Afetividade Positiva* (cf. Tabela 9). Podemos verificar que as variáveis idade ( $\beta = 0,021$ ,  $p > 0,05$ ) e sexo ( $\beta = 0,040$ ,  $p > 0,05$ ), integrantes do modelo 1, não exercem poder preditivo sobre a variável

dependente. No modelo 2 apenas a extroversão ( $\beta = 0,229$ ,  $p < 0,05$ ) e a abertura à experiência ( $\beta = 0,223$ ,  $p < 0,05$ ) exercem poder preditivo significativo sobre a afetividade positiva.

Tabela 9 – Coeficientes de regressão para a variável dependente afetividade positiva

Modelo	B	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	36,500		5,210	0,000
Idade	0,073	0,021	0,234	0,816
Sexo	0,601	0,040	0,456	0,649
2 (Constante)	10,421		1,032	0,304
Idade	-0,006	-0,002	-0,021	0,983
Sexo	0,083	0,006	0,065	0,949
T_Adap_P_Carreira	0,214	0,185	1,899	0,060
T_Adap_Social	0,008	0,008	0,074	0,941
T_Adap_P_Emoc	0,089	0,089	0,967	0,336
T_Adap_Estudo	0,230	0,174	1,425	0,157
T_Adap_Instituição	0,027	0,021	0,219	0,827
T_Extroversão	0,338	0,229	2,705	0,008
T_Amabilidade	-0,221	-0,163	-1,720	0,088
T_Conscienciosidade	0,101	0,084	0,850	0,397
T_Neuroticismo	-0,087	-0,075	-0,763	0,447
T_Abert_Experiência	0,277	0,223	2,723	0,007
T_SSQ6_N	0,027	0,049	0,614	0,540
T_SSQ6_Satisfação	-0,025	-0,021	-0,271	0,787

Variável Dependente: Afetividade positiva

A Tabela 10 mostra os resultados dos modelos de regressão das variáveis predictoras consideradas para a variável dependente *Afetividade Negativa*. Tendo em conta o nível de significância de cada um dos modelos ( $p=0,560$ ;  $p=0,000$ ) é possível concluir que o primeiro não contribui de forma significativa para a predição da afetividade negativa. Por outro lado, o segundo modelo explica 47% da afetividade negativa ( $R^2=0,468$ ,  $F=8,411$ ,  $p = 0,01$ ).

Tabela 10 – Sumário da regressão para a variável dependente afetividade negativa

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	F	p	Estatísticas de mudança		
					Mudança de R <sup>2</sup>	Mudança de F	Mudança de p
1	0,009	-0,006	0,582	0,560	0,009	0,582	0,560
2	0,468	0,404	7,350	0,000	0,459	8,411	0,000

Variável Dependente: Afetividade negativa

<sup>a</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade

<sup>b</sup>Preditores: (Constante), Sexo, Idade, T\_EXT, T\_SSQ6\_Sat, T\_SS6\_N, T\_AD\_P\_EMOC, T\_AD\_INST, T\_ABERT\_EXP, T\_AMAB, T\_CONSC, T\_AD\_SOCIAL, T\_AD\_P\_CARR, T\_NEUROT, T\_AD\_ESTUDO

De seguida são analisados os coeficientes de regressão (valores de Beta –  $\beta$ ) para a variável dependente *Afetividade Negativa* (cf. Tabela 11). Tendo em conta o modelo 1, verificamos que as variáveis que o constituem, idade ( $\beta = -0,095$ ,  $p > 0,284$ ) e sexo ( $\beta = 0,015$ ,  $p > 0,863$ ), não exercem poder preditivo sobre a variável dependente. No modelo 2, apenas a variável adaptação pessoal e emocional ( $\beta = -0,421$ ,  $p < 0,05$ ) e a variável da personalidade neuroticismo ( $\beta = 0,264$ ,  $p < 0,05$ ) predizem de forma significativa a afetividade negativa.

Tabela 11 – Coeficientes de regressão para a variável dependente afetividade negativa

Modelo	B	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	34,647		4,080	0,000
Idade	-0,406	-0,095	-1,075	0,284
Sexo	0,275	0,015	0,172	0,863
2 (Constante)	40,391		3,602	0,000
Idade	-0,047	-0,011	-0,153	0,878
Sexo	-0,172	-0,009	-0,120	0,904
T_Adap_P_Carreira	-0,081	-0,058	-0,651	0,517
T_Adap_Social	0,057	0,042	0,456	0,649
T_Adap_P_Emoc	-0,511	-0,421	-4,982	0,000
T_Adap_Estudo	0,062	0,039	0,345	0,731
T_Adap_Instituição	0,101	0,064	0,736	0,463
T_Extroversão	0,217	0,121	1,565	0,120
T_Amabilidade	-0,201	-0,122	-1,413	0,160
T_Conscienciosidade	-0,126	-0,087	-0,962	0,338
T_Neuroticismo	0,369	0,264	2,928	0,004
T_Abert_Experiência	-0,089	-0,059	-0,789	0,432
T_SSQ6_N	-0,038	-0,057	-0,784	0,435
T_SSQ6_Satisfação	-0,122	-0,084	-1,205	0,231

Variável Dependente: Afetividade negativa

## V. Discussão

Os resultados desta investigação permitem tirar algumas conclusões relativamente às hipóteses elaboradas no início.

Quanto à primeira hipótese – existem diferenças significativas ao nível das dimensões da adaptação ao Ensino Superior, da personalidade e do suporte social em função do sexo – foi possível concluir que esta hipótese apenas pode ser confirmada parcialmente. Isto porque nos cinco fatores da personalidade, apenas a amabilidade, a conscienciosidade e o neuroticismo revelaram resultados significativos, pontuando as mulheres mais alto que os homens. Estes resultados vão ao encontro da investigação levada a cabo por Budaev (1999) que confirmou que são as mulheres que pontuam mais que os

homens no fator amabilidade da personalidade. Já Vianello, Schnabel, Sriram e Nosek (2013), num estudo realizado sobre as diferenças entre sexos com medidas implícitas e explícitas dos cinco grandes fatores da personalidade, verificaram que as mulheres pontuam acima dos homens nos fatores amabilidade, conscienciosidade, extroversão e neutoricismo.

Nas dimensões da adaptação ao Ensino Superior, apenas a adaptação ao estudo obteve um resultado significativo e são também as mulheres que obtêm uma pontuação mais elevada. Este resultado corrobora algumas investigações já existentes. Neste sentido, Tavares (2014) afirma que a literatura tem demonstrado que são os estudantes do sexo feminino que demonstram uma melhor adaptação académica, um melhor rendimento universitário, uma melhor gestão do tempo, bem como melhores métodos e estratégias de estudo, comparativamente ao sexo masculino.

Relativamente à segunda hipótese – existem correlações positivas e significativas entre as dimensões da adaptação ao Ensino Superior e as dimensões do bem-estar subjetivo (afetividade positiva, afetividade negativa e satisfação com a vida) – verificou-se que a afetividade positiva apresenta correlações positivas e significativas com as seguintes dimensões da adaptação ao Ensino Superior: a adaptação social, a adaptação pessoal e emocional, a adaptação à instituição, a adaptação pessoal à carreira e a adaptação ao estudo. A satisfação com a vida revelou correlações positivas e significativas com as seguintes dimensões da adaptação ao Ensino Superior: adaptação à instituição, adaptação social, adaptação pessoal e emocional, adaptação ao estudo e adaptação pessoal à carreira. Tais resultados vão ao encontro de um estudo levado a cabo por Coleta e Coleta (2006) onde foi possível verificar que os estudantes que revelam maior bem-estar subjetivo evidenciam mais e melhores condutas académicas, tais como o rendimento académico, o nível de estudo, as expectativas face ao curso que frequentam e o tempo passado na universidade (cit. in Imaginário, 2011).

Quanto à afetividade negativa, esta apenas revelou correlações negativas significativas com as variáveis adaptação pessoal à carreira e adaptação pessoal e emocional, o que fez com que apenas fosse possível confirmar parcialmente esta hipótese. Tais resultados vão ao encontro de um estudo realizado por Ben-Zur (2003) onde foi possível verificar que os estudantes do sexo feminino revelavam mais afeto negativo, relativamente aos homens.

Tal poderia ser explicado pelo facto de as mulheres, habitualmente, serem mais sensíveis a emoções negativas do que os homens (Diener et cols., 1999; cit. in Imaginário & Vieira, 2011).

No que diz respeito à terceira hipótese – as variáveis psicológicas (adaptação, personalidade e suporte social) são melhor preditores do bem-estar subjetivo (afetividade positiva, afetividade negativa e satisfação com a vida) do que as variáveis sociodemográficas – esta foi confirmada, no sentido em que as variáveis sexo e idade não exercem qualquer poder preditivo significativo sobre as diversas dimensões do bem-estar subjetivo.

Nunes (2009) numa revisão da literatura verificou que o sexo é uma variável que exerce um efeito sobre o bem-estar subjetivo bastante modesto ou até mesmo inexistente. Verificou, também, que a idade não se encontra, de um modo geral, correlacionada com o bem-estar subjetivo. Tal foi confirmado por um estudo levado a cabo por Biener e Suh (1997) no qual verificaram que a satisfação com a vida não exibia qualquer declínio com a idade. Este facto foi explicado por Simões (2006), e referido por Nunes (2009), que colocou a hipótese de que os indivíduos tendem a reajustar os seus níveis de aspiração e a objetivarem metas que estão ao seu alcance, à medida que os seus recursos vão diminuindo. No entanto, algumas investigações demonstram a possibilidade do bem-estar subjetivo aumentar com a idade.

Ainda assim, é pertinente analisar cada uma das restantes dimensões que foram investigadas.

Quanto à satisfação com a vida, foi possível verificar que as variáveis psicológicas explicam mais de metade desta dimensão do bem-estar subjetivo. No entanto, apenas as dimensões da adaptação ao Ensino Superior, adaptação pessoal à carreira e adaptação pessoal e emocional, exercem um poder preditivo significativo sobre a satisfação com a vida. Esta conclusão pode ser corroborada por Imaginário e Vieira (2011) que afirmam que a avaliação que o sujeito faz da sua vida apresenta uma proximidade bastante estreita com a sua vida académica. Igualmente, num estudo levado a cabo por Coleta e Coleta (2006; cit. in Imaginário e Vieira, 2011), foi possível concluir que a realização académica é um preditor significativo do bem-estar subjetivo dos indivíduos, quer frequentem o Ensino Superior ou não. No entanto, neste estudo, não se verificou a influência da

Conscienciosidade na satisfação com a vida, como foi revelado por DeNeve e Cooper (1998) na meta-análise que realizaram.

Relativamente à afetividade positiva, conclui-se que as variáveis psicológicas exercem também nesta dimensão poder preditivo significativo, ao contrário das variáveis sociodemográficas. No entanto, são os fatores da personalidade, extroversão e abertura à experiência, que predizem de forma mais significativa a afetividade positiva. No que diz respeito à extroversão, a investigação demonstra que os indivíduos extrovertidos revelam maiores níveis de bem-estar. De acordo com Vittersø & Nilsen (2002) e Albuquerque et al., (2012), supramencionados por Horta (2013), este fator da personalidade apresenta capacidade preditiva para todas as componentes do bem-estar subjectivo, mas contribui principalmente para a afectividade positiva. Em meta-análises realizadas por DeNeve & Cooper (1998) e Steel et al. (2008) e referidas por Assunção (2014), foram encontrados efeitos, embora fracos, relativamente à abertura à experiência no bem-estar subjectivo.

No que concerne à afetividade negativa, as variáveis psicológicas explicam perto de metade desta dimensão do bem-estar subjectivo. No entanto, a dimensão adaptação pessoal e emocional e o fator neuroticismo da variável personalidade são os que exercem maior poder preditivo sobre a dimensão referida. Tal é corroborado por investigações como as de DeNeve & Cooper (1998) e Steel et al. (2008) que se têm dedicado ao estudo da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo e que têm conseguido concluir que o neuroticismo consiste num forte preditor da afetividade negativa tal como supracitado por Assunção (2014).

## **VI. Conclusão**

É importante salientar que todos os instrumentos utilizados neste estudo revelaram uma boa consistência interna.

No que diz concerne às hipóteses apresentadas no início do estudo, apenas a terceira pôde ser totalmente confirmada, isto porque as variáveis psicológicas revelaram ser melhor predictoras do bem-estar subjectivo do que as variáveis sociodemográficas. Quanto às restantes hipóteses, foi possível confirmá-las parcialmente, uma vez que existem apenas diferenças significativas entre algumas das dimensões da adaptação ao Ensino Superior

e alguns fatores personalidade em função do sexo (H1) e que existem correlações positivas e significativas entre as dimensões da adaptação ao Ensino Superior e as dimensões afetividade positiva e satisfação com a vida do bem-estar subjetivo (H2).

O estudo realizado permite retirar algumas conclusões importantes.

Relativamente aos cinco grandes fatores da personalidade, as mulheres obtiveram pontuações significativas comparativamente aos homens na amabilidade, na conscienciosidade e no neuroticismo e na dimensão adaptação ao estudo. Uma vez que a conscienciosidade diz respeito ao «grau de organização, persistência, controlo e motivação para alcançar objetivos» (Silva & Nakano, 2011) verifica-se uma congruência com o resultado significativo na dimensão adaptação ao estudo por parte das mulheres.

No que diz respeito às correlações positivas e significativas entre a afetividade positiva e a satisfação com a vida com as várias dimensões da adaptação ao Ensino Superior, este resultado mostra-se coerente uma vez que seria de esperar que um indivíduo que tenha tendência para experimentar sentimentos e emoções positivas e que avalie a sua vida de forma satisfatória, encontre mais facilmente recursos para se adaptar a uma nova realidade, como o é a transição para o Ensino Superior, e às exigências que esta pode acarretar.

Quanto ao poder preditivo que as variáveis psicológicas (adaptação, personalidade e suporte social) exercem sobre o bem-estar subjetivo, podemos retirar algumas conclusões igualmente pertinentes.

Foi possível verificar que indivíduos com pontuações elevadas na extroversão e na abertura à experiência experimentam mais facilmente afetividade positiva. Este resultado não é inesperado uma vez que o fator Extroversão diz respeito à «atividade e energia, dominância, expressividade e emoções positivas» (Andrade, 2008) e a Abertura à Experiência caracteriza-se por «comportamentos exploratórios e reconhecimento da importância de ter novas experiências» (Silva & Nakano, 2011), ambos essenciais na experiência de sentimentos e emoções agradáveis.

Quanto à afetividade negativa, foi possível corroborar algumas investigações já existentes, uma vez que o fator Neuroticismo da personalidade e a dimensão pessoal e emocional da adaptação exercem poder preditivo significativo nesta variável. Este resultado não é

surpreendente porque o Neuroticismo diz respeito a indivíduos «geralmente nervosos, altamente sensíveis, tensos e preocupados» (Andrade, 2008) e, por isso, mais susceptíveis de experienciar afetos negativos e desagradáveis e uma má adaptação pessoal e emocional ao Ensino Superior poderá, igualmente, originar sentimentos/emoções negativos no aluno.

Relativamente à satisfação com a vida, foi possível verificar que apenas algumas dimensões da adaptação ao Ensino Superior exercem valor preditivo significativo sobre esta variável. Ou seja, se o indivíduo se sentir satisfeito com o seu percurso académico, a análise que fará da sua vida no geral será mais satisfatória e perceber-se-á como mais próximo das suas aspirações pessoais.

No entanto, a presente investigação acarreta algumas limitações. Os questionários foram respondidos maioritariamente em formato *online*, pelo que algumas respostas podem ter sido suscitadas de acordo com a deseabilidade social. A amostra neste estudo revelou-se pequena, pelo que os resultados teriam maior impacto caso fosse recolhida uma amostra mais alargada e que abrangesse alunos de várias instituições de Ensino Superior. Assim, a generalização dos resultados deve ser feita com alguma precaução.

Como investigações futuras, seria importante verificar o efeito preditor de todos os fatores da personalidade na dimensão Satisfação com a vida do bem-estar subjetivo, uma vez que na meta-análise realizada por DeNeve e Cooper (1998) apenas foi possível verificar uma influência do fator Conscienciosidade. Assim, penso que seria pertinente e interessante analisar o impacto de cada um dos fatores da personalidade na satisfação com a vida do próprio indivíduo, uma vez que já são várias as investigações que confirmam a estreita relação entre Extroversão e Afetividade positiva e Neuroticismo e Afetividade negativa.

## Bibliografia

- Afonso, T. (2012). Transição e adaptação ao Ensino Superior: Vivências académicas e identidade vocacional. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Almeida, L. S. & Cruz, J. F. (2010). Transição e adaptação académica: Reflexões em torno dos alunos do 1º ano da universidade do Minho. In Actas do Congresso Ibérico, Ensino superior em mudança: Tensões e possibilidades (pp. 429-439). Braga: Universidade do Minho.
- Andrade, J. (2008). Evidências de validade do inventário dos cinco grandes fatores de personalidade para o Brasil. Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília.
- Apóstolo, J. (2002). Vinculação-Intimidade e Bem-Estar Psicológico em consumidores de heroína. Um estudo comparativo entre consumidores e não consumidores. *Interações*, 2, pp. 106-123.
- Assunção, C. (2014). O bem-estar subjetivo na adolescência: contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Budaev, S. (1998). Sex differences in the Big Five personality factors: Testing an evolutionary hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 26, pp. 801-813.
- Costa, A. (2013). Bem-estar subjetivo: Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados. Escola Superior de Altos Estudos, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), pp. 197-229.
- Dinis, A. (2013). Adaptação académica, apoio social e bem-estar subjetivo dos estudantes do ensino superior: um estudo nas residências universitárias. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.

- Duarte, I. (2008). Transição e adaptação ao ensino superior artístico. *Sísifo.Revista de Ciência da Educação*, 7, pp. 29-38.
- Giacomoni, C. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), pp. 43-50.
- Horta, J. (2013). A satisfação com a vida dos estudantes universitários. Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Imaginário, S. & Vieira, L. (2011). Bem-estar subjetivo, integração social e vivências académicas numa amostra de estudantes da Universidade do Algarve. *Revista AMAzônica*, 7(2), pp. 40-60.
- Imaginário, S. (2011). Bem-estar subjetivo e ajustamento académico em alunos do Ensino Superior. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade do Algarve, Faro.
- Nunes, L. (2009). Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Passareli, P. & Silva, J. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia. Campinas*, 24(4), pp. 513-517.
- Pinheiro, M. & Ferreira, J. (2005). A perceção de suporte social da família e dos amigos como elementos facilitadores da transição para o ensino superior. *Actas do VIII Congresso Galaico Português de Psicopedagogia*, pp. 467-485.
- Ribeiro, J. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(17), pp. 547-558.
- Rodrigues, S. (2010). Adaptação ao Ensino Superior: Vivências académicas dos estudantes da UBI. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da beira Interior, Covilhã.
- Silva, I. & Nakano, T. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: Análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica*, 10(1), pp. 51-62.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A. & Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjetivo: Estado atual dos conhecimentos. *Psicologia Educação e Cultura*, 4(2), pp. 243-279.

Soares, A., Franciscabetto, V., Dutra, B., Miranda, J., Nogueira, C., Leme, V., Araújo, A. & Almeida, L. (2014). The impact of expectations on the students' academic adaptation in Higher Education. *Psico-USF*, 19(1), pp. 46-60.

Sprinthall, N. & Collins, W. (2011). *Psicologia do adolescente – uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Tavares, C. (2014). Adaptação ao Ensino Superior, personalidade e otimismo em estudantes universitários do 1º ciclo de estudos. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto.

Tavares, D. (2012). Adaptação ao Ensino Superior e otimismo em estudante do 1º ano. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Fernando Pessoa, Porto.

Tomás, R. (2014). Adaptação ao Ensino Superior: O efeito preditor dos fatores de personalidade, do suporte social e da inteligência emocional. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.

Vaz, T. (2010). Vivências académicas e suporte social na adaptação ao ensino superior dos estudantes do 1º ano da Universidade da Beira Interior. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Vianello, M., Schnabel, K., Sriram, N. & Nosek, B. (2013). Gender differences in implicit and explicit personality traits. *Personality and Individual Differences*, 55, pp. 994-999.

## **Anexos**

1. *Questionário sociodemográfico*
2. *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*
3. *Big-Five Inventory (BFI)*
4. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*
5. *Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES)*
6. *Social Support Questionnaire (SSQ6)*

## Questionário Sociodemográfico

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** Masculino  / Feminino

**Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_ **Ano:** \_\_\_\_\_

**Estabelecimento de Ensino:** \_\_\_\_\_

**Vim para a Universidade porque/para:**

- Preparar-me para uma profissão
- Tornar-me uma pessoa com mais formação
- Os meus pais esperavam isso
- Ter mais oportunidades sociais
- Os meus amigos também estão no Ensino Superior
- Conhecer-me melhor
- Outra (especifique) \_\_\_\_\_

**A minha entrada no Ensino Superior implicou a minha saída de casa? Sim  Não**

**Se sim, estou a viver:**

- Numa Residência Universitária
- Num apartamento com outros estudantes
- Num apartamento sozinho
- Ter mais oportunidades sociais
- Numa casa/apartamento com familiares
- Outro (especifique) \_\_\_\_\_

**O curso onde me encontro foi a minha:** 1ª opção  2ª opção  3ª opção  Outra

**Tendo em conta o quadro seguinte, indica com um X em que grau concordas com cada uma das situações descritas:**

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
Gosto da Universidade que frequento.					
Estou satisfeito com o curso que escolhi.					
Mesmo que pudesse não mudaria de curso.					
Sinto-me envolvido no curso que frequento.					
Faço amigos com facilidade na minha Universidade.					
Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso.					
Os meus colegas têm sido importantes no meu crescimento pessoal.					
As minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes.					
Torna-se-me difícil encontrar um colega que me ajude num problema pessoal.					
Sinto que possuo um bom grupo de amigos.					
Sinto confiança em mim próprio/a.					
Estou satisfeito com a minha vida.					



## PANAS

Encontra, a seguir, uma lista de palavras, que representam diferentes sentimentos e emoções. Indique, até que ponto, experimentou esses sentimentos e emoções, na semana passada.

Responda, marcando uma cruz (x), no quadradinho apropriado, ao lado de cada palavra: no quadradinho número 1, se experimentou esse sentimento ou emoção “muito pouco, ou nada”; no quadradinho número 2, se os experimentou “um pouco”, etc. Marque a cruz, **só num dos cinco quadrados** à frente de cada palavra.

	1 Muito pouco ou nada	2 Um pouco	3 Assim, assim	4 Muito	5 Muitíssimo
1. Interessado(a)					
2. Afrito(a)					
3. Estimulado(a) (animado)					
4. Aborrecido(a)					
5. Forte					
6. Culpado(a)					
7. Assustado(a)					
8. Hostil (inimigo)					
9. Entusiasmado(a) (arrebataado)					
10. Orgulhoso(a)					
11. Irritável					
12. Atento(a)					
13. Envergonhado(a)					
14. Inspirado(a)					
15. Nervoso(a)					
16. Decidido(a)					
17. Atencioso(a)					
18. Agitado(a) (inquietao)					
19. Ativo(a) (mexido)					
20. Medroso (a)					
21. Emocionado (a)					
22. Magoado(a)					

## BFI

Abaixo encontram-se um número de características que podem ou não descrevê-lo. Por exemplo, acha que é uma pessoa que gosta de estar com os outros? Assinale com uma **X** o número que corresponde ao grau em que acredita que a frase o caracteriza. Não existem respostas certas nem erradas, responda com sinceridade, de acordo com o seu modo de ser habitual.

<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo moderadamente</b>	<b>Nem concordo nem discordo</b>	<b>Concordo moderadamente</b>	<b>Concordo totalmente</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### Vejo-me como alguém que...

1. É falador(a).
2. Tende a encontrar os defeitos dos outros.
3. Faz um trabalho exaustivo.
4. É deprimido(a), triste.
5. É original, tem sempre novas ideias.
6. É reservado(a).
7. É prestável e não inveja os outros.
8. Por vezes pode ser um pouco descuidado(a).
9. É relaxado(a), lida bem com o *stress*.
10. Tem curiosidade em relação a várias coisas.
11. Tem muita energia.
12. Inicia muitas disputas com os outros
13. É um trabalhador(a) de confiança.
14. Pode ficar tenso.
15. É engenhoso(a), um(a) pensador(a) profundo.
16. Gera muito entusiasmo.
17. Perdoa com facilidade.
18. Tende a ser desorganizado(a).
19. Se preocupa muito.
20. Tem uma imaginação activa.

<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo moderadamente</b>	<b>Nem concordo nem discordo</b>	<b>Concordo moderadamente</b>	<b>Concordo totalmente</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

21. Tende a ser sossegado(a).
22. Geralmente é de confiança.
23. Tende a ser preguiçoso(a).
24. É emocionalmente estável, não se aborrece com facilidade.
25. É inventivo(a)/ criativo(a).
26. Tem uma personalidade assertiva.
27. Pode ser frio(a) e indiferente.
28. É perseverante até a tarefa estar concluída.
29. Pode ter um humor instável.
30. Valoriza experiências artísticas, estéticas.
31. Por vezes é tímido(a), inibido(a).
32. É atencioso(a) e bondoso(a) com quase toda a gente.
33. Faz as coisas de modo eficaz.
34. Permanece calmo(a) em situações tensas.
35. Prefere o trabalho rotineiro.
36. É sociável, amigável.
37. Por vezes é rude para com os outros.
38. Faz planos e cumpre-os.
39. Fica nervoso(a) facilmente.
40. Gosta de refletir, brincar com as ideias.
41. Tem poucos interesses artísticos.
42. Gosta de cooperar com os outros.
43. Distrai-se com facilidade.
44. É sofisticado(a) na arte, música ou literatura.



### SWLS

Mais abaixo, encontrará cinco frases, com que poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marque uma cruz (x), dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- (1) DM – Discordo Muito
- (2) DP – Discordo um Pouco
- (3) NCND – Não Concordo nem Discordo
- (4) CP – Concordo um Pouco
- (5) CM – Concordo Muito

	DM	DP	NCND	CP	CM
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	<input type="checkbox"/>				
2. As minhas condições de vida são muito boas.	<input type="checkbox"/>				
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	<input type="checkbox"/>				
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	<input type="checkbox"/>				
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	<input type="checkbox"/>				

# QAES - Questionário de Adaptação ao Ensino Superior

Alexandra M. Araújo, Acácia Angeli dos Santos, Joaquim Armando Ferreira, Ana Paula Noronha, Cristian Zanon, & Leandro S. Almeida, 2015  
Universidade Portucalense, Universidade do Minho, Universidade de Coimbra, Portugal & Universidade São Francisco, SP, Brasil

Número de aluno: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_ Curso: \_\_\_\_\_  
Ano: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_  
A Universidade que frequenta foi primeira opção? Sim \_\_ Não \_\_ O Curso foi primeira opção? Sim \_\_ Não \_\_  
É a 1ª vez que está inscrito/a no Ensino Superior? Sim \_\_ Não \_\_\_\_ Atualmente encontra-se: Só a estudar \_\_\_\_ A estudar e trabalhar \_\_\_\_  
Na sua família (pais, irmãos) alguém frequentou o Ensino Superior? Sim \_\_ Não \_\_  
Se sim, por favor indique quem: \_\_\_\_\_

## Instruções:

Este questionário pretende avaliar as suas vivências, opiniões e sentimentos em relação à sua adaptação académica no Ensino Superior. Indique, para cada um dos itens, o seu grau de acordo, selecionando uma das opções, que variam entre 1 (*Discordo totalmente*) e 5 (*Concordo totalmente*). Não existem respostas certas ou erradas. As suas respostas são confidenciais e o tratamento dos resultados garantirá o seu anonimato.

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. As salas e os espaços físicos da minha Universidade agradam-me.	1	2	3	4	5
2. Mesmo que tenha pontos de vista diferentes, dou-me bem com o grupo de amigos que fiz nesta Universidade.	1	2	3	4	5
3. Consigo tirar boas anotações nas aulas.	1	2	3	4	5
4. Nos últimos tempos na Universidade sinto-me mais irritável do que o habitual.	1	2	3	4	5
5. Estou no curso superior com que sempre sonhei.	1	2	3	4	5
6. Identifico-me com a minha Universidade (por ex., valores, regras).	1	2	3	4	5
7. Sinto-me bastante próximo/a do grupo de amigos que fiz nesta Universidade.	1	2	3	4	5
8. Tenho em dia os trabalhos, as matérias ou os exercícios das várias disciplinas.	1	2	3	4	5
9. Nas últimas semanas tenho tido pensamentos sobre mim próprio/a que me deixam triste.	1	2	3	4	5
10. Acredito que me posso realizar profissionalmente na área do curso que escolhi.	1	2	3	4	5
11. Gosto do ambiente intelectual (por ex., palestras, debates, exposições) que se vive na minha Universidade.	1	2	3	4	5
12. Sinto-me satisfeito/a com os amigos que fiz nesta Universidade.	1	2	3	4	5
13. Tenho a preocupação de me avaliar e perceber porque me correm bem ou mal as aprendizagens.	1	2	3	4	5
14. Ultimamente tenho-me sentido desorientado/a e confuso/a.	1	2	3	4	5
15. Sinto que estou num curso que corresponde aos meus interesses e capacidades.	1	2	3	4	5
16. Tenho bons professores na minha Universidade.	1	2	3	4	5
17. Sinto-me integrado/a no grupo de colegas que frequenta as mesmas aulas que eu.	1	2	3	4	5
18. Planeio diariamente as minhas atividades de estudo.	1	2	3	4	5
19. Nas últimas semanas tenho-me sentido ansioso/a.	1	2	3	4	5
20. Penso que estou a ter uma boa preparação para a vida profissional que desejo no futuro.	1	2	3	4	5
21. Sempre que preciso de resolver um problema burocrático ou administrativo, sei que serei bem atendido/a na minha Universidade.	1	2	3	4	5
22. Faço amigos com facilidade nesta Universidade.	1	2	3	4	5
23. Sou capaz de me concentrar nas tarefas de estudo o tempo necessário.	1	2	3	4	5
24. Ultimamente tenho-me sentido triste ou abatido/a.	1	2	3	4	5
25. Sinto que com este curso poderei atingir os meus objetivos.	1	2	3	4	5
26. Estou satisfeito/a com as atividades extracurriculares (por ex., culturais, desportivas) disponíveis na minha Universidade.	1	2	3	4	5

27. Costumo ter companhia nos momentos livres (por ex., almoço, intervalos) na Universidade.	1	2	3	4	5
28. Depois das aulas, organizo e sistematizo a informação para estudar melhor.	1	2	3	4	5
29. Ultimamente sinto-me pouco confiante nas minhas capacidades.	1	2	3	4	5
30. Estou certo/a que este é o melhor curso para mim.	1	2	3	4	5
31. A minha Universidade tem bons espaços para estar nos intervalos entre as aulas.	1	2	3	4	5
32. Nesta Universidade, tenho um grupo de amigos a quem posso recorrer sempre que necessitar.	1	2	3	4	5
33. Esforço-me no estudo, porque estou determinado/a em conseguir bons resultados.	1	2	3	4	5
34. Ultimamente há situações em que me sinto a perder o controlo.	1	2	3	4	5
35. Mesmo que pudesse não mudaria de curso.	1	2	3	4	5
36. Estou satisfeito/a com os espaços de apoio à aprendizagem existentes na minha Universidade (por ex., biblioteca, sala de computadores, salas de estudo).	1	2	3	4	5
37. Para mim é fácil estabelecer boas relações com os meus colegas de curso.	1	2	3	4	5
38. Mesmo perante alguma dificuldade, não desisto de entender um assunto ou de realizar um exercício.	1	2	3	4	5
39. Nas últimas semanas tenho-me sentido sem energia e mais cansado/a.	1	2	3	4	5
40. Estou certo/a da importância que o meu curso terá na minha vida no futuro.	1	2	3	4	5



SSQ6

As questões que se seguem são acerca das pessoas que no seu meio lhe disponibilizam ajuda ou apoio. Cada questão tem duas partes. Na primeira parte, indique, não contando consigo, **todas as pessoas que conhece, com quem pode contar para o ajudar ou apoiar** nas situações que lhe são apresentadas. Para tal, em frente de cada número coloque as iniciais dos nomes dessas pessoas e escreva o tipo de relacionamento/parentesco que têm consigo (veja o exemplo). A cada número deve corresponder apenas uma só pessoa.

Na segunda parte, indique, rodeando com um círculo, o número (de 1 a 6) que melhor traduz o seu grau de satisfação em relação à globalidade do apoio ou ajuda que tem.

Se em relação a uma determinada questão não tem elementos de ajuda ou apoio para referir, coloque uma cruz na expressão "Ninguém", mas seleccione sempre o seu nível de satisfação. Para cada questão, o número máximo de pessoas a indicar é nove.

**Exemplo**

- Com quem é que pode realmente contar para o fazer sentir melhor quando está desiludido(a) com alguma coisa?

Ninguém       1) M. (irmão)      4) N. (mãe)      7) \_\_\_\_\_  
    2) T. (amigo)      5) J. (pai)      8) \_\_\_\_\_  
    3) R. (amiga)      6) J. M. (marido)      9) \_\_\_\_\_

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

**1a) Com quem é que pode realmente contar quando precisa de ajuda?**

Ninguém       1) \_\_\_\_\_      4) \_\_\_\_\_      7) \_\_\_\_\_  
    2) \_\_\_\_\_      5) \_\_\_\_\_      8) \_\_\_\_\_  
    3) \_\_\_\_\_      6) \_\_\_\_\_      9) \_\_\_\_\_

**1b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

**2a) Com quem é que pode realmente contar para o(a) ajudar a sentir-se mais relaxado(a) quando está tenso(a) ou sob pressão?**

Ninguém       1) \_\_\_\_\_      4) \_\_\_\_\_      7) \_\_\_\_\_  
    2) \_\_\_\_\_      5) \_\_\_\_\_      8) \_\_\_\_\_  
    3) \_\_\_\_\_      6) \_\_\_\_\_      9) \_\_\_\_\_

**2b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito



**3a) Quem é que o(a) aceita totalmente, incluindo os seus maiores defeitos e virtudes?**

Ninguém  1) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

**3b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

**4a) Com quem é que pode realmente contar para se preocupar consigo, independentemente do que lhe possa estar a acontecer?**

Ninguém  1) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

**4b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

**5a) Com quem é que pode realmente contar para o(a) ajudar a sentir-se melhor quando se sente mesmo em baixo?**

Ninguém  1) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

**5b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

**6a) Com quem é que pode realmente contar para o(a) consolar quando está muito preocupado(a)?**

Ninguém  1) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

**6b) Qual o seu grau de satisfação?**

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito