

*Millenium, 2(ed espec nº2), 21-38.*

**BEM-ESTAR EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

**WELL-BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

**BIENESTAR EN ESTUDIANTES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**

*Madalena Cunha<sup>1</sup>*

*João Duarte<sup>1</sup>*

*Susana André<sup>1</sup>*

*Carlos Sequeira<sup>2</sup>*

*Francisco-Javier Castro-Molina<sup>3</sup>*

*Mauro Mota<sup>4</sup>*

*Fernando Pina<sup>5</sup>*

*Mauro Coelho<sup>5</sup>*

*Ana Cunha<sup>6</sup>*

*Ana Figueiredo<sup>6</sup>*

*Andreia Martins<sup>6</sup>*

*Bárbara Correia<sup>6</sup>*

*Daniela Monteiro<sup>6</sup>*

*Filipa Moreira<sup>6</sup>*

*Maria Silva<sup>6</sup>*

*Sofia Freitas<sup>6</sup>*

<sup>1</sup>Docente – Instituto Politécnico de Viseu (IPV), Escola Superior de Saúde, Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde, (CI&DETS), Unidade de Investigação e Desenvolvimento do IPV

<sup>2</sup>Docente – Escola Superior de Enfermagem do Porto, CINTESIS - CENTER FOR HEALTH TECHNOLOGY AND SERVICES RESEARCH; Escola Superior de Enfermagem, Porto, PORTUGAL;

<sup>3</sup>Docente – Escuela Universitaria de Enfermería "N<sup>ª</sup> S<sup>ª</sup> la Candelaria" - Universidad de La Laguna-ULL

<sup>4</sup>Enfermeiro - ULS – Guarda

<sup>5</sup>Enfermeiro - Centro Hospitalar Tondela Viseu

<sup>6</sup>Estudante - Curso de Licenciatura em Enfermagem, Escola Superior de Saúde, IPV

Madalena Cunha - madac@iol.pt | João Duarte | Susana André | Carlos Sequeira | Francisco-Javier Castro-Molina | Mauro Mota | Fernando Pina | Mauro Coelho | Ana Cunha | Ana Figueiredo | Andreia Martins | Bárbara Correia | Daniela Monteiro | Filipa Moreira | Maria Silva | Sofia Freitas

**Autor Correspondente**

*Madalena Cunha*

Escola Superior de Saúde,

Rua D. João Gomes Crisóstomo de Almeida, nº102

3500-843 Viseu, Portugal

madac@iol.pt

RECEBIDO: 30 de maio 2017

ACEITE: 31 de maio de 2017

## RESUMO

**Introdução:** O bem-estar está relacionado com o modo como a pessoa caracteriza, de forma geral, a sua vida pelo lado positivo, isto é, a satisfação que a pessoa refere em relação à sua vida. Com a entrada no ensino superior, o estudante é exposto a diversas alterações, tendo em conta ao que, até então estava habituado a viver. Essas alterações podem, por um lado, contribuir para o seu processo de desenvolvimento, independência e autonomia e, por outro, constituir sensações inadequadas e/ou perturbadoras. Deste modo, o processo de adaptação ao ensino superior é complexo e potencialmente pode gerar situações indutoras de stress, em diversos momentos da vida académica.

**Objetivos:** Avaliar o bem-estar nos estudantes do ensino superior; Determinar o efeito do coping no bem-estar dos estudantes.

**Métodos:** Estudo de natureza descritivo com foco transversal. A amostra é composta por 174 estudantes do ensino superior, sendo 82,8 % do sexo feminino. A colheita de dados foi obtida pelo preenchimento on line dos seguintes instrumentos: Escala de Afeto Positivo e Negativo / Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), versão portuguesa de Galinha & Pais Ribeiro (2005), Escala de Brief – Cope versão portuguesa de Pais Ribeiro & Rodrigues (2004).

**Resultados:** Os estudantes do ensino superior manifestam mais afeto positivo apurando-se um mínimo de 13 e um máximo de 50, sendo o valor médio de  $M=30.79$ , sugestivo de bem-estar subjetivo. Para o afeto negativo, o mínimo é de -10 e o máximo de 35, com a  $M= 15,68$ . No que se refere ao Bem-estar subjetivo global, o mínimo é -8,00 e o máximo 38, com a ( $M= 15,11\pm 9,058$ ), o que indica que os estudantes do ensino superior manifestam mais afeto positivo. A variável preditor do afeto positivo foi a reinterpretação positiva, explicando 15,5% da variação, sendo a variância explicada ajustada de 15,0%. Os estudantes mais velhos ( $\geq 23$  anos) manifestam mais afeto positivo, inferindo-se que a idade interfere no bem-estar subjetivo dos participantes.

**Conclusões:** Os estudantes do ensino superior, apresentam mais afeto positivo. A reinterpretação positiva é preditor do afeto positivo, enquanto que o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias são preditores do afeto negativo. Os preditores do Bem-estar subjetivo são o coping ativo, o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização, a reinterpretação positiva e a auto-distração, sugerindo-se assim que o coping prediz o bem-estar nos estudantes do ensino superior, pelo que estas variáveis deverão ser consideradas aquando do planeamento pedagógico das ações que lhe são dirigidas.

**Palavras-chave:** Bem-estar; Coping; Estudantes do Ensino Superior;

## ABSTRACT

**Introduction:** The well-being is related with the way a person, generally, describes his/her life positively, in other words, the satisfaction a person shows regarding his/her life. When joining university, the student is exposed to several changes regarding what he/she was used to experience before. Those changes can contribute for his/her development, independence and autonomy process, and, in other way, represent inadequate and/or disturbing sensations. So, the university fitting process is complex and might potentially generate stress induction situations in several academic life's moments.

**Objectives:** To evaluate university students well-being; Determine the effect of coping in students' well-being.

**Methods:** Descriptive study with transversal focus. The sample is composed by 174 university students, being 82,8% feminine gender. The data gathering was obtained by the online filling of the following instruments: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), portuguese version from Galinha & Pais Ribeiro (2005), Scale de Brief – Cope Portuguese version from Pais Ribeiro & Rodrigues (2004).

**Results:** University students show more positive affection being by a minimum of 13 and a maximum of 50, with the mean value of  $M = 30.79$ , suggestive of subjective well-being.

For negative affection, the minimum is -10 and the maximum of 35, being  $M=15,68$ . Regarding global subjective well-being, minimum is -8 and maximum 38, with ( $M= 15,11\pm 9,058$ ) which indicates that university students show more positive affection. The positive affection predictor variable was the positive reinterpretation, explaining 15,5% of the variation, being the explained adjusted variance of 15,0%. The older students ( $\geq 23$  years old) show more positive aspects, showing that age interferes in the subjective well-being of the sample.

**Conclusions:** University students show more positive affection. The positive reinterpretation is a predictor in positive affection, the behavioral divestment; denial and substance abuse are negative affection predictors. The subjective well-being predictors are: active coping, behavioral divestment, self-blaming, positive reinterpretation and self-distraction, suggesting that coping predicts university students' well-being, so these variables should be considered when planning pedagogical actions directed to them

**Keywords:** Well-being; Coping; Higher Education Students;

## RESUMEN

**Introducción:** El bienestar está relacionado con el modo en que la persona caracteriza, de forma general, su vida por el lado positivo, es decir, la satisfacción que la persona refiere en relación a su vida. Con la entrada en la enseñanza superior, el estudiante está expuesto a diversas alteraciones, teniendo en cuenta lo que, hasta entonces, estaba acostumbrado a vivir. Estas modificaciones, por una parte,

pueden contribuir a su proceso de desarrollo, independencia y autonomía y, por otra, constituir sensaciones inadecuadas y / o perturbadoras. De este modo, el proceso de adaptación a la enseñanza superior es complejo y potencialmente puede generar situaciones inductoras de estrés, en diversos momentos de la vida académica.

**Objetivos:** Evaluar el bienestar en los estudiantes de enseñanza superior; Determinar el efecto del coping en el bienestar de los estudiantes.

**Métodos:** Estudio de naturaleza descriptiva con foco transversal. La muestra está compuesta por 174 estudiantes de la enseñanza superior, siendo 82,8% del sexo femenino. La recolección de datos fue obtenida por el llenado en línea de los siguientes instrumentos: Positivo y Negative Afect Schedule (PANAS), versión portuguesa de Galinha & Pais Ribeiro (2005), Escala de Brief - Cope versión portuguesa de Pais Ribeiro & Rodrigues (2004).

**Resultados:** Los estudiantes de enseñanza superior manifiestan más afectos positivos, se constató un mínimo de 13 para el afecto positivo y un máximo de 50, siendo el valor medio ( $M = 30.79$ ), sugestivo de bienestar subjetivo. Para el afecto negativo, el mínimo es de -10 y el máximo de 35, con la  $M = 15.68$ . En lo que se refiere al Bienestar subjetivo global, el mínimo es -8,00 y el máximo 38, con la ( $M = 15,11 \pm 9,058$ ), lo que indica que los estudiantes de enseñanza superior manifiestan más afectos positivos. La variable predictor del afecto positivo fue la reinterpretación positiva, explicando el 15,5% de la variación, siendo la varianza explicada ajustada del 15,0%. Los estudiantes mayores ( $\geq 23$  años) manifiestan más afecto positivo, inferiendo que la edad interfiere en el bienestar subjetivo de los participantes.

**Conclusiones:** Los estudiantes de enseñanza superior, presentan más afectos positivos. La reinterpretación positiva es predictor del afecto positivo, mientras que la desinversión conductual, la negación y el uso de sustancias son predictores del afecto negativo. Los predicadores del Bienestar subjetivo son el coping activo, la desinversión conductual, la auto-culpabilización, la reinterpretación positiva y la auto-distracción, sugiriendo así que el coping predice el bienestar en los estudiantes de la enseñanza superior, por lo que Estas variables deben considerarse en el momento de la planificación pedagógica de las acciones que se le dirigen.

**Palabras - clave:** Bienestar; Coping; Estudiantes; Educación Superior;

## INTRODUÇÃO

*“Bem-estar é o grau no qual a pessoa avalia globalmente a sua vida de uma forma positiva, ou seja, quanto a pessoa gosta da vida que leva”.* (Pais-Ribeiro, 2012, p. 22)

Bem-estar relacionado com a saúde é a imagem mental de se estar em equilíbrio, contentamento, amabilidade ou alegria e conforto, visualmente demonstrada por tranquilidade consigo próprio e abertura para as outras pessoas ou satisfação com a independência. (Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem 2. (CIPE® 2.), 2011, p 41). O Bem-Estar é então um estado de contentamento físico e espiritual; uma situação agradável do corpo ou do espírito; de tranquilidade, conforto (Dicionários Porto Editora, 2017).

Pode ser identificado a partir de recursos psicológicos de que o indivíduo dispõe nomeadamente processos cognitivos, afetivos e emocionais, que são globalmente descritos a partir de seis dimensões centrais do funcionamento psicológico positivo: *aceitação de si, crescimento pessoal, objetivos na vida, relações positivas com os outros, domínio do meio e autonomia*. Estas dimensões, deverão ser segundo Ryff (1989) cit in Lopes (2015, p.3), encaradas como componentes do bem-estar e não como contributos para o bem-estar, uma vez que, o indivíduo desenvolve o bem-estar a partir de capacidades cognitivas, desenvolvimento pessoal, afetividade na relação com os outros e competência emocional.

O jovem adulto, aquando da entrada para o ensino superior, confronta-se com múltiplos desafios, essenciais para o desenvolvimento da autonomia e da identidade, colocando por vezes em risco, o seu bem-estar físico, psíquico e emocional.

Os períodos de transição e de frequência no ensino superior implicam desafios inerentes, com os quais os estudantes se confrontam, psicologicamente, ao longo do tempo que frequentam este sistema de ensino. Estes períodos representam em grande medida situações de desequilíbrio, de descontinuidade, de ansiedade e de empenho no sentido da adaptação, o que resulta na necessidade de redimensionar os espaços de trabalho e de lazer, de realizar uma nova gestão do tempo, de se adaptar e relacionar com novas pessoas e instituições e aprender novos métodos de ensino, de aprendizagem e de avaliação (Nico 2000; Ferraz 2000; Ataíde, 2005 cit in Lopes, 2015 p.3). Neste contexto, reconhece-se que os estudantes do ensino superior são vulneráveis a um conjunto de ameaças ao seu bem-estar, designadamente situações de saúde física decorrentes do consumo de álcool (Roche & Watt, 1999 cit in Lopes, 2015 p. 3), aspetos como stress e situações de ansiedade (Eiseberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007 cit in Lopes, 2015 p.3).

Efetivamente, uma das grandes áreas consideradas no processo de adaptação do jovem estudante ao ensino superior é a adaptação psicológica, que envolve principalmente aspetos relacionados com o bem-estar e com o equilíbrio físico e emocional dos alunos (Almeida et al., 1999, Baker & Siryk, 1984, 1989, Gerdes & Mallinckrodt, 1994, Russell & Petrie, 1992, Upcraft & Gardner, 1989 cit in Monteiro, 2008 p.54).

Alguns autores consideram o bem-estar como um índice de adaptação, pelo que os efeitos das estratégias de coping usadas para gerir as situações stressantes são medidos de acordo com o grau de promoção, manutenção ou restabelecimento do bem-estar psicológico (Lazarus & Folkman 1984 cit in Figueira 2013 p. 31). O bem-estar psicológico é conceptualizado, enquanto indicador de adaptação, como ausência ou menor frequência/intensidade de sintomas negativos e simultaneamente presença ou maior frequência/intensidade de sintomas positivos de bem-estar (Bizarro 1999 cit in Figueira 2013, p. 31).

Nesta medida, o coping é então um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo sujeito para lidar com as exigências internas ou externas específicas, que se apresentem como desafiantes para o indivíduo, excedendo os seus recursos (Folkman, 1982; Lazarus & Folkman, 1994; Lazarus, 1993 cit in Ferreira, 2014, p.38).

O coping é também designado como uma atitude de gerir o stress e ter uma sensação de controlo e de maior conforto psicológico. (CIPE, 2., 2011). Assim, as estratégias de coping são eficazes quando cumprem o propósito de reduzir a tensão, favorecendo a adaptação, pelo que pode ser adaptativa numa situação e não ter o mesmo efeito noutra (Oliveira, 2008 cit in Ferreira, 2014, p. 39). As estratégias de coping funcionam ainda como variável mediadora entre um acontecimento e os resultados ou consequências do mesmo. (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). “Se este processo funcionar de forma adequada, os resultados a longo prazo serão positivos ou resultam em processos com efeitos adaptativos (...). Desta forma a fração dos mecanismos de coping no impacto dos acontecimentos de vida será moderado, aumentando os níveis de bem-estar psicológico (alegria, satisfação, prazer de viver) e reduzindo o sofrimento (ansiedade, depressão e perda de controlo emocional/ comportamental)”. (Folkman, 1982; Lazarus e Folkman, 1994; Lazarus, 1993 cit in Ferreira, 2014, p.38)

Para o presente estudo elaboraram-se as seguintes questões de investigação: “Qual o nível de bem-estar dos estudantes do ensino superior?”; “Será que o coping prediz o bem-estar nos estudantes do ensino superior?”

E como objetivos definiu-se: avaliar o bem-estar dos estudantes do ensino superior; determinar o efeito do coping no bem-estar.

## 1. MÉTODOS

### 1.1 Tipo de Estudo

O estudo descritivo correlacional com foco transversal integra o *Projecto ibérico* sediado no CI&DETS, IPV, *Estratégias de Coping e Psicopatologia em Estudantes e Profissionais de Saúde: Perspetiva Ibérica* (CPEPIbérico), (Refª: PROJ/CI&DETS/ 0031.).

### 1.2 Participantes

A amostra não probabilística é composta por 174 estudantes do ensino superior, sendo 144 (82.8%) do sexo feminino e 30 (17.2%) do masculino, todos de nacionalidade portuguesa. O intervalo de idades dos participantes no estudo está compreendido entre os 18 e os 37 anos, correspondendo-lhe uma idade média de 21.43 anos ( $\pm 2.841$  anos).

### 1.3 Procedimentos

Para realização do presente estudo foi solicitado parecer à Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde de Viseu e autorização formal para colheita de dados.

Para o preenchimento dos questionários foi realizada uma explicação sobre os objetivos do estudo, obtendo-se a participação voluntária dos estudantes.

Foi assegurado aos participantes, após consentimento informado, confidencialidade sobre os dados obtidos e preservado o anonimato.

No tratamento estatístico, utilizou-se o programa Statiscal Package Social Science (SPSS) 23.

### 1.4 Instrumento de colheita de dados

A recolha de informação foi suportada no preenchimento online dos seguintes instrumentos: Questionário ad hoc sobre dados sociodemográficos e percepção de *ser uma pessoa otimista*, Escala de Afeto Positivo e Negativo / Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), versão portuguesa de Galinha & Pais Ribeiro (2005), Escala de Brief – Cope versão portuguesa de Pais Ribeiro & Rodrigues (2004).

#### 1.4.1 Escala de Brief – Cope

A *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) de Watson, Clark & Tellegen, (1998) cit in Galinha & Pais-Ribeiro (2005), avalia o Afeto Positivo e o Afeto Negativo e foi adaptado e validado para a população portuguesa por Galinha & Pais-Ribeiro (2005). O instrumento constitui-se como uma medida específica da dimensão do Bem-Estar Subjetivo e avalia em que medida os indivíduos sentem, no momento, dez emoções positivas e dez emoções negativas, numa escala do tipo Likert, com as seguintes hipóteses de resposta em cada item: “nada ou muito ligeiramente”, “um pouco”, “moderadamente”, “bastante” e “extremamente” (Galinha & Pais-Ribeiro (2005).

As dez emoções/afeto positivo são: *interessado(a), excitado(a), agradavelmente surpreendido(a), caloroso(a), entusiasmado(a), orgulhoso(a), encantado(a), inspirado(a), determinado(a) e ativo(a)*. O Afeto Negativo é traduzido pelos adjetivos: *perturbado(a), atormentado(a), culpado(a), assustado(a), repulsa, irritado(a), remorsos, nervoso(a), trémulo(a) e amedrontado(a)* (Galinha & Pais-Ribeiro (2005).

A cotação da PANAS obtém-se através da média aritmética dos dez itens de cada escala. Para se determinar o Bem-Estar subtrai-se ao Afeto Positivo o Afeto Negativo, variando a sua cotação entre -10 (bem-estar negativo) a 10 (bem-estar positivo) (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

A PANAS é uma das escalas de afeto mais utilizadas em vários países. A versão portuguesa apresenta uma consistência interna de 0.86 para a escala de Afeto Positivo e 0.89 para a escala de Afeto Negativo (Galinha & Pais Ribeiro, 2005). Os valores obtidos por Silva (2014) indicam que a consistência interna é mais baixa face aos valores do autor original, com um alfa de Cronbach para o Afeto Positivo de 0.665 e para a o Afeto Negativo uma consistência razoável de 0.752. (Silva, 2014, p.67).

- **Estudo psicométrico da Escala de Afeto Positivo e Negativo /- *Positive and Negative Afect Schedule (PANAS)* adaptada de Watson, Clark & Tellegen (1998), por Galinha e Pais-Ribeiro (2005)**

Efetuuou-se o estudo de consistência interna, nomeadamente os estudos de fiabilidade. Os resultados indicam as estatísticas (médias e desvios padrão) e as correlações obtidas entre cada item e o valor global o que possibilita obter informações de como o item se combina com o valor global. Ao analisar-se os valores de alfa de Cronbach, os mesmos podem ser classificados de bons, na medida em que os valores mínimos e máximos oscilam entre os 0.880 no item 15 “Inspirado” e 0.891 no item 5 “Agradavelmente”. Os valores médios e respetivos desvios padrão dos diferentes itens permitem afirmar que, na globalidade, os itens se encontram bem centrados. Os coeficientes de correlação item total corrigido indicam que se está perante correlações positivas, sendo o valor mais baixo o do item 2 “Agradavelmente” ( $r=0.286$ ) com uma variabilidade de 47,5%, e o mais elevado o item 13 “Encantando” ( $r=0.678$ ), correspondendo-lhe uma variabilidade de 67.1%. Calculado o índice de fiabilidade pelo método das metades os valores de alfa de Cronbach revelaram-se mais fracos do que o alfa para a globalidade da escala (0.890) já que para a primeira metade se obteve um valor de  $\alpha=0.793$  e para a segunda de  $\alpha=0.879$  (cf. Tabela 1).

**Tabela 1 - Consistência Interna da Escala de Afeto Positivo e Negativo**

N.º Item	Itens	Média	Dp	r item/ total	r <sup>2</sup>	α sem item
1	Interessado	3.707	0.7830	0.409	0.534	0.887
2	Perturbado	1.563	0.8217	0.413	0.547	0.887
3	Excitado	2.241	1.0694	0.619	0.478	0.881
4	Atormentado	1.402	0.7286	0.460	0.691	0.886
5	Agradavelmente	3.391	0.9294	0.286	0.475	0.891
6	Culpado	1.368	0.7069	0.407	0.585	0.887
7	Assustado	1.506	0.7735	0.479	0.676	0.885
8	Caloroso	2.736	1.0908	0.522	0.426	0.884
9	Repulsa	1.351	0.7356	0.501	0.690	0.885
10	Entusiasmado	3.264	1,0420	0.581	0.713	0.882
11	Orgulhoso	3.069	1.0837	0.544	0.601	0.883
12	Irritado	1.793	0.9014	0.587	0.549	0.882
13	Encantado	2.730	1.1538	0.678	0.671	0.878
14	Remorsos	1.425	0.7470	0.479	0.605	0.885
15	Inspirado	2.920	1.0988	0.635	0.711	0.880
16	Nervoso	2.201	1.1224	0.500	0.505	0.885
17	Determinado	3.368	1.0382	0.483	0.574	0.885
18	Trémulo	1.580	0.8410	0.552	0.667	0.883
19	Ativo	3.374	1.0609	0.486	0.520	0.885
20	Amedrontado	1.494	0.7883	0.485	0.665	0.885
<b>Coefficiente de bipartição</b>		<b>Primeira metade = 0.793</b>				
		<b>Segunda metade = 0.879</b>				
<b>Coefficiente alfa de Cronbach global</b>		<b>0.890</b>				

Na subescala, afeto positivo, o valor correlacional menor situa-se no item 5 ( $r=0.527$ ) “Agradavelmente” e o maior ( $r=0.784$ ) no item 10 “Entusiasmado”. Já na subescala dos afetos negativos, os valores correlacionais, na globalidade, são ligeiramente maiores do que os da subescala afeto positivo, situando-se entre  $r=0.429$  no item 16 “Nervoso” e o item 4 ( $r=0.674$ ) “Atormentado”. Quanto aos valores de alfa de Cronbach, na subescala “afeto positivo”, estes variam entre os 0.886 no item 15 “Inspirado” e 0.903 no item 5 “Agradavelmente”, podendo ser classificados de muito bons, com um alfa global de 0.905 também, classificado de muito bom. Na subescala dos afetos negativos, os valores de alfa de Cronbach, variam entre os 0.908 para o item 9 “Repulsa” e os 0.926 no item 16 “Nervoso”, sendo também classificados de muito bons, com um alfa global de 0.921 indicativo de muito boa consistência (cf. Tabela 2)

**Tabela 2 –** Consistência interna dos fatores da Escala de Afeto Positivo e Negativo

N.º Item	Itens	r item/ total	r <sup>2</sup>	α sem item
<b>Afeto positivo</b>		<b>α=0.905</b>		
1	Interessado	0.611	0.456	0.899
3	Excitado	0.560	0.395	0.902
5	Agradavelmente	0.527	0.409	0.903
8	Caloroso	0.570	0.373	0.901
10	Entusiasmado	0.784	0.679	0.887
11	Orgulhoso	0.697	0.554	0.893
13	Encantado	0.727	0.633	0.891
15	Inspirado	0.803	0.689	0.886
17	Determinado	0.694	0.561	0.893
19	Ativo	0.649	0.497	0.896
<b>Afeto Negativo</b>		<b>α=0.921</b>		
2	Perturbado	0.646	0.500	0.916
4	Atormentado	0.754	0.674	0.910
6	Culpado	0.679	0.560	0.914
7	Assustado	0.765	0.640	0.909
9	Repulsa	0.805	0.684	0.908
12	Irritado	0.691	0.488	0.914
14	Remorsos	0.727	0.583	0.912
16	Nervoso	0.562	0.429	0.926
18	Trémulo	0.771	0.623	0.909
20	Amedrontado	0.754	0.646	0.910

A tabela 3 contém a validade convergente/discriminante dos itens: verificou-se a existência de itens que estabelecem com as três escalas correlações positivas e altamente significativas ( $p= 0,000$ ;  $p<0,000$ ) com valores superiores a 0.40, o que sugere uma boa validade convergente/discriminante, havendo igualmente correlações negativas e outras sem diferenças estatisticamente significativas.

Na subescala, “afeto positivo”, os valores correlacionais oscilam entre  $r= 0.612^{***}$  no item 5 “Agradavelmente” e  $r=-0.851^{***}$  no item 15 “Inspirado”. No que se refere à subescala do afeto negativo, o menor valor correlacional é encontrado no item 20 “Amedrontado” ( $r=-0.069$ ) e o maior no item 9 “Repulsa” ( $r=0.844^{***}$ ).

**Tabela 3** - Validade discriminante dos itens com as Subescalas e valor global do Bem-Estar Subjetivo

N.º Item	Itens	Afeto positivo	Afeto negativo	Diferença afetos
1	Interessado	<b>0.673***</b>	-0.021	0.582***
2	Perturbado	0.072	<b>0.719***</b>	-0.440***
3	Excitado	<b>0.652***</b>	0.360***	0.299***
4	Atormentado	0.054	<b>0.802***</b>	-0.512***
5	Agradavelmente	<b>0.612***</b>	-0.124	0.602***
6	Culpado	0.036	<b>0.737***</b>	-0.482***
7	Assustado	0.075	<b>0.813***</b>	-0.503***
8	Caloroso	<b>0.663***</b>	0.205**	0.416***
9	Repulsa	0.073	<b>0.844***</b>	-0.526***
10	Entusiasmado	<b>0.834***</b>	0.081	0.646***
11	Orgulhoso	<b>0.767***</b>	0.111	0.569***
12	Irritado	0.267***	<b>0.762***</b>	-0.305***
13	Encantado	<b>0.794***</b>	0.282***	0.473***
14	Remorsos	0.099	<b>0.780***</b>	-0.459***
15	Inspirado	<b>0,851***</b>	0.145**	0,616***
16	Nervoso	0.246**	<b>0.677***</b>	-0.264***
17	Determinado	<b>0.761***</b>	0.020	0.627***
18	Trémulo	0.167	<b>0.822***</b>	-0.431***
19	Ativo	<b>0.726***</b>	0.069	0.563***
20	Amedrontado	0.726***	<b>0.069</b>	0.563***

\*\*\* p<0,001

Os resultados relativos à matriz de correlação de Pearson entre as subescalas e a Escala global do Bem-Estar Subjetivo revelam que há uma correlação negativa para o Bem-Estar subjetivo vs. afeto negativo e uma correlação positiva entre o Bem-estar subjetivo vs. afeto positivo (cf. Tabela 4).

**Tabela 4** - Matriz de Correlação de Pearson entre as subescalas e Escala global do Bem-Estar Subjetivo

Subescalas	Afeto positivo	Afeto Negativo	Bem-estar subjetivo
Afeto positivo	-		
Afeto Negativo	0.165	-	
Bem-estar subjetivo	0.727***	-0.557***	-

\*\*\* p<0,001

#### 1.4.2 Estudo psicométrico da Escala de Brief – Cope

Foi aplicada a Escala de Brief – Cope, que se propõe responder à “necessidade de medidas que avaliem adequadamente qualidades psicológicas importantes de modo mais breve possível” (Carver, 1997, cit. in Baptista, 2010, p. 25).

A Escala possui 14 subescalas com dois itens em cada subescala, tendo sofrido alterações relativamente à versão original de 60 itens. Neste estudo foi utilizada a versão adaptada por Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004). As 14 subescalas que representam os itens do instrumento são: *Coping ativo*; *Planear*; *Utilizar suporte Instrumental*; *Utilizar suporte social emocional*; *Religião*; *Reinterpretação positiva*; *Auto-culpabilização*; *Aceitação*; *Expressão de sentimentos*; *Negação*; *Auto-distração*; *Desinvestimento comportamental*; *Uso de substâncias (medicamentos/ álcool)*; e *Humor* (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). (cf. Quadro 1)

**Quadro 1:** Subescalas da Escala de Brief – Cope

Escala	Definição	Nº das questões
Coping Ativo	Iniciar uma ação ou fazer esforços, para remover ou circunscrever o stressor	2 e 7
Planear	Pensar sobre o modo de se confrontar com o stressor, planear os esforços de coping ativos	14 e 25
Utilizar Suporte Instrumental	Conseguir simpatia ou suporte emocional de alguém	5 e 15
Utilizar suporte social emocional		
Religião	Aumento de participação em atividades religiosas	22 e 27
Reinterpretação positiva	Fazer o melhor da situação crescendo a partir dela, ou vendo-a de um modo mais favorável	12 e 17
Auto-culpabilização	Culpabilizar-se e criticar-se a si próprio pelo que aconteceu	13 e 26
Aceitação	Aceitar o facto que o evento stressante ocorreu e é real	20 e 24
Expressão de sentimentos	Aumento da consciência do stress emocional pessoal e a tendência concomitante para exprimir ou descarregar esses sentimentos	9 e 21
Negação	Tentativa de rejeitar a realidade do acontecimento stressante	3 e 8
Auto-distração	Desinvestimento mental do objetivo com que o stressor está a interferir, através do sonho acordado, dormir, ou auto distração	1 e 19
Desinvestimento comportamental	Desistir, ou deixar de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o stressor está a interferir	6 e 16
Uso de substâncias	Virar-se para o uso do álcool ou outras drogas (medicamentos) como um meio de desinvestir do stressor	4 e 11
Humor	Fazer piadas acerca do stressor	18 e 28

**Fonte:** Pais-Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15

Os itens são redigidos em termos da ação que as pessoas implementam, e a resposta é dada numa escala ordinal com quatro alternativas (de “1” a “4”) entre “nunca faço isto” até “faço sempre isto”. O resultado final é apresentado como um perfil, no entanto as subescalas não são somadas nem há uma nota total. (Baptista, 2010 p.25)

O estudo da consistência interna da escala com recurso ao alfa de *Cronbach* está representado no Quadro 2, tanto para a versão original de Carver (1997) cit in Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004), como para amostras de estudos mais recentes, aferindo-se da sua validade.

**Quadro 2:** Comparação dos índices de alfa de *Cronbach* da Escala de Coping, Brief – Cope em diferentes estudos

	Carver (1997)	Pais - Ribeiro & Rodrigues (2004)	Baptista (2010)	Cunha, et al (2017)
<i>Coping</i> Ativo	0.68	0.65	0.55	0.639
Planejar	0.73	0.70	0.75	0.744
Utilizar Suporte Instrumental	0.64	0.81	0.79	0.681
Utilizar Suporte social emocional	0.71	0.79	0.82	0.722
Religião	0.82	0.80	0.89	0.888
Reinterpretação Positiva	0.64	0.74	0.78	0.739
Auto- culpabilização	0.69	0.62	0.13*	0.489
Aceitação	0.57	0.55	0.82	0.753
Expressão de Sentimentos	0.50	0.84	0.57	0.730
Negação	0.54	0.72	0.61	0.753
Auto- Distração	0.71	0.67	0.78	0.602
Desinvestimento comportamental	0.65	0.78	0.93	0.713
Uso de Substâncias	0.90	0.81	0.69	0.905
Humor	0.73	0.83	0.21	0.811

\*São consideradas apenas as dimensões que correspondam a uma consistência interna superior a 0.50 uma vez que é o valor mínimo nas dimensões consideradas por Carver (1997) cit in Baptista (2010 p. 35).

Procedeu-se ao estudo de consistência interna da Escala de Coping, BRIEF-COPE, nomeadamente aos estudos de fiabilidade. Os resultados da tabela 5 mostram que as estatísticas (médias e desvios padrão) bem como as correlações obtidas entre cada item e o valor global o que genericamente possibilita obter indicações de como o item se combina com o valor global.

Ao analisar-se os valores de alfa de Cronbach, os mesmos podem ser classificados de muito bons, pois os valores mínimos e máximos oscilam entre os 0,864 no item 20 “Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer” e 24 “Tento aprender a viver com a situação” e 0,875 no item 6 “Simplesmente desisto de tentar lidar com isto”.

Os coeficientes de correlação item total corrigido revelam que se está perante correlações positivas, sendo o valor mais baixo o do item 4 “Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor” ( $r=0,156$ ). Os valores médios e respetivos desvios padrão dos diferentes itens permitem-nos afirmar que, o item mais baixo são os itens 4 e 11 ( $M=1,19$ , respetivamente) e o item com maior valor médio é o 7 “Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação” ( $M=3,05$ ).

Calculado o índice de fiabilidade pelo método das metades os valores de alfa de Cronbach revelaram-se mais fracos, do que o alfa para a globalidade da escala ( $\alpha=0,873$ ), dado que para a primeira metade revela um valor de  $\alpha=0,717$  e a segunda o valor de  $\alpha=0,823$ , todavia também classificados de muito bons (cf. Tabela 5).

**Tabela 5 - Consistência Interna da Escala de Coping, Brief – Cope**

N.º Item	Ítems	Média	Dp	r ítem/ total	α sem ítem
1	Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação	2.52	0.7580	0.306	0.872
2	Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação	2.94	0.7190	0.392	0.870
3	Tenho dito para mim próprio (a): “isto não é verdade”	1.90	0.7547	0.274	0.873
4	Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor	1.19	0.5416	0.156	0.874
5	Procuro apoio emocional de alguém (família, amigos)	2.75	0.7969	0.449	0.868
6	Simplemente desisto de tentar lidar com isto	1.51	0.6337	0.157	0.875
7	Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação	3.05	0.6944	0.415	0.869
8	Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo	1.67	0.6799	0.230	0.873
9	Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos	2.32	0.7602	0.401	0.870
10	Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação	2.82	0.7734	0.555	0.865
11	Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas	1.19	0.5521	0.246	0.873
12	Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torna-la mais positiva	2.86	0.7320	0.477	0.868
13	Faço críticas a mim próprio	2.69	0.8005	0.391	0.870
14	Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer	2.96	0.6831	0.563	0.866
15	Procuro o conforto e compreensão de alguém	2.78	0.7570	0.550	0.866
16	Desisto de me esforçar para lidar com a situação	1.50	0.6338	0.261	0.873
17	Procuro algo positivo em tudo o que está a acontecer	2.77	0.7857	0.534	0.866
18	Enfrento a situação levando-a para a brincadeira	2.18	0.7758	0.331	0.871
19	Faço outras coisas para pensar menos na situação tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras	2.55	0.8007	0.541	0.866
20	Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer	2.56	0.7245	0.623	0.864
21	Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento	2.33	0.7319	0.547	0.866
22	Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual	1.94	0.8716	0.388	0.870
23	Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo	2.55	0.7862	0.520	0.866
24	Tento aprender a viver com a situação	2.80	0.7424	0.609	0.864
25	Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação	2.86	0.7677	0.582	0.865
26	Culpo-me pelo que está a acontecer	1.89	0.7218	0.303	0.872
27	Rezo ou medito	1.93	0.8745	0.296	0.873
28	Enfrento a situação com sentido de humor	2.40	0.7754	0.438	0.869
<b>Coefficiente de bipartição</b>		<b>Primeira metade = 0.717</b>			
		<b>Segunda metade = 0.823</b>			
<b>Coefficiente alfa de Cronbach global</b>		<b>0.873</b>			

## 2 RESULTADOS

### *Ser uma pessoa otimista*

Decorrente do questionário *ad hoc*, foi questionado aos estudantes se se consideravam pessoas otimistas, constatando-se que a grande maioria se considera otimista (87,5%), todavia não existe relevância estatística na diferença entre os grupos (cf. Tabela 6).

**Tabela 6** – Considerar-se uma pessoa otimista em função do género

Variáveis	Género	Feminino		Masculino		Total		Residuais	
		N (144)	% (82.6)	N (30)	% (17.2)	N (174)	% (100.0)	Fem.	Masc.
<b>Ser otimista</b>									
Sim		123	85,4	29	96,7	152	87,4	-1,7	1,7
Não		21	14,6	1	3,3	22	12,6	1,7	-1,7
<b>Total</b>		<b>144</b>	<b>100.0</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>174</b>	<b>100.0</b>		

### *Bem-estar em estudantes do ensino superior*

Os resultados apurados relativos ao bem-estar subjetivo revelam um mínimo de 13 para o afeto positivo e um máximo de 50, resultando  $M=30,79 (\pm 7,627)$ . Para o *afeto negativo*, o mínimo é de 10 e o máximo de 35, com a  $M=15,68 (\pm 6,302)$ . No que se refere ao Bem-estar subjetivo, o mínimo é -8,00 e o máximo 38 com  $M=15,11 (\pm 9,058)$ . Os resultados indicam que os estudantes do ensino superior manifestam mais afeto positivo, o que é sugestivo de bem-estar subjetivo. (cf. Tabela 7).

**Tabela 7** – Estatísticas descritivas relativas ao bem-estar subjetivo

Bem-estar subjetivo	n	Score esperado	Min	Max	M	DP	CV (%)	Sk/erro	Ku/erro
Afeto positivo	174	[0-10]	13,00	50,00	30,79	7,627	24,77	-1,58	-0,33
Afeto negativo		[0-10]	10,00	35,00	15,68	6,302	40,19	7,20	2,59
Bem-estar subjetivo		[-10-10]	-8,00	38,00	15,11	9,058	59,94	-0,02	-1,40

Constata-se que os estudantes do género masculino manifestam mais afeto positivo, o que se traduz em melhor bem-estar, enquanto os do género feminino revelam mais afeto negativo. Todavia, não existem diferenças estatisticamente significativas entre o bem-estar subjetivo e o género (cf. Tabela 8).

**Tabela 8** – Relação entre bem-estar subjetivo e o género

Bem-estar subjetivo	Género	Feminino	Masculino	Mann-Witney U UMW	p
		Mean Rank OM	Mean Rank OM		
Afeto positivo		84,74	100,77	1762,000	0,112
Afeto negativo		88,40	83,20	2031,000	0,604
Bem-estar Subjetivo		84,64	101,22	1748,500	0,101

Os resultados revelam que os estudantes mais velhos ( $\geq 23$  anos) manifestam mais afeto positivo, secundados pelos que se encontram na faixa etária dos 21-22 anos, resultando em diferença estatisticamente significativa ( $X^2=11,778$ ;  $p=0,003$ ). São igualmente os estudantes com mais idade aqueles que manifestam mais afeto negativo. Relativamente ao bem-estar, verifica-se

que são os estudantes mais velhos os que apresentam um valor de ordenação média mais elevada, com diferença estatística significativa ( $X^2=9,140$ ;  $p=0,010$ ). Deste modo, infere-se que a idade interfere no bem-estar subjetivos dos participantes (cf. Tabela 9).

**Tabela 9 - Relação entre Bem-estar subjetivo e a idade**

Idade	≤20 anos	21-22 anos	≥23 anos	Kruskal - Wallis $\chi^2$	p
	OM	OM	OM		
Bem-estar subjetivo					
Afeto positivo	77,06	85,56	111,22	11,778	<b>0,003</b>
Afeto negativo	88,31	88,17	84,82	0,140	0,932
Bem-estar Sbjetivo	77,73	86,75	107,99	9,140	<b>0,010</b>

**Relação entre as variáveis independentes (Coping, género e idade) e o bem-estar subjetivo**  
**Relação entre o Coping, género, idade e o afeto positivo**

Na tabela 10 encontram-se as correlações obtidas com as diferentes variáveis em análise, cujos resultados indicam os valores correlacionais tradutores de associações estatisticamente significativas no *coping* ativo ( $p=0,000$ ), planear ( $p=0,000$ ), reinterpretação positiva ( $p=0,000$ ), aceitação ( $p=0,004$ ), humor ( $p=0,000$ ), suporte instrumental ( $p=0,039$ ) e na expressão de sentimentos ( $p=0,039$ ).

**Tabela 10 - Correlações de Pearson entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o afeto positivo**

	Afeto positivo	r	p
Coping - Brief Cope (subescalas)	Coping ativo	0,336	0,000
	Planear	0,255	0,000
	Reinterpretação positiva	0,393	0,000
	Aceitação	0,204	0,004
	Humor	0,257	0,000
	Religião	0,101	0,093
	Suporte emocional	0,095	0,107
	Suporte instrumental	0,134	0,039
	Auto-distração	0,044	0,282
	Negação	0,022	0,389
	Expressão de sentimentos	0,134	0,039
	Uso substâncias	0,024	0,376
	Desinvestimento comportamental	-0,020	0,396
	Auto culpabilização	-0,006	0,467
Variáveis sociodemográficas	Género	-0,092	0,113
	Idade	0,081	0,145

A reinterpretação positiva revelou-se como a variável preditiva do afeto positivo, explicando 15,5% da variação, sendo a variância explicada ajustada de 15,0%. O erro padrão de regressão é 7,03321 e o teste F ( $F=31,492$ ;  $p=0,000$ ) e o valor de t ( $t=7,994$ ;  $p=0,000$ ), que apresentam significância estatística, o que leva a inferir que a variável em estudo tem poder explicativo sobre o afeto positivo (cf. Quadro 3).

Pelos coeficientes padronizados beta, verifica-se que a reinterpretação positiva estabelece uma relação direta com o afeto positivo, sugerindo que quanto maior for a reinterpretação positiva menor é o afeto positivo.

Pela constante e pelos coeficientes B, pode determinar-se o modelo final ajustado para o afeto positivo que, neste caso, é dado pela seguinte fórmula:

$$\text{Afeto positivo} = 18,303 + 2,219 \text{ reinterpretação positiva}$$

**Quadro 3** - Regressão múltipla entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o afeto positivo

<b>Variável dependente: Afeto positivo</b>					
R=0,393					
R <sup>2</sup> =0,155					
R <sup>2</sup> Ajustado=0,150					
Erro padrão de estimativa=7,03321					
Incremento de R <sup>2</sup> =0,155					
F=31,492					
p=0,000					
Pesos de Regressão					
<b>Variáveis independentes</b>	<b>Coefficiente B</b>	<b>Coefficiente beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	
Constante	18,303		7,994	0,000	
<b>Reinterpretação positiva</b>	2,219	0,393	5,612	0,000	
Análise de variância					
	<b>Efeito</b>	<b>Soma Quadrados</b>	<b>Média Quadrados</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Regressão</b>	1557,802	1			
<b>Residual</b>	8508,158	172	1557,802	31,492	0,000
<b>Total</b>	10065,960	173	49,466		

**Relação entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o afeto negativo**

Os resultados indicam que as correlações obtidas entre o afeto negativo com as diferentes variáveis em análise oscilam entre  $r=-0,013$  na reinterpretação positiva e  $r=0,437$  no desinvestimento comportamental. Consta-se que apenas se estabelecem correlações inversas no coping ativo ( $r=-0,182$ ), no planear ( $r=0,041$ ), na reinterpretação positiva ( $r=-0,013$ ), no suporte emocional ( $r=-0,072$ ) e na idade ( $r=-0,069$ ), estabelecendo as restantes variáveis uma correlação direta com o afeto negativo. Apenas não se registam diferenças estatisticamente significativas nas subescalas planear, reinterpretação positiva, aceitação, humor, suporte emocional, suporte instrumental, no género e na idade (cf. Tabela 11).

**Tabela 11** - Correlações de Pearson entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o afeto negativo

<b>Afeto negativo</b>		<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Coping - Brief Cope (subescalas)</b>	<i>Coping</i> ativo	-0,182	0,008
	Planear	-0,041	0,294
	Reinterpretação positiva	-0,013	0,432
	Aceitação	0,062	0,207
	Humor	0,106	0,082
	Religião	0,223	0,002
	Suporte emocional	-0,072	0,173
	Suporte instrumental	0,015	0,420
	Auto-distração	0,200	0,004
	Negação	0,407	0,000
	Expressão de sentimentos	0,103	0,089
	Uso substâncias	0,386	0,000
	Desinvestimento comportamental	0,437	0,000
	Auto culpabilização	0,284	0,000
	<b>Variáveis sociodemográficas</b>	Género	0,062
Idade		-0,069	0,181

Os preditores do afeto negativo foram o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias, explicando 28,4% da sua variabilidade, sendo a variância explicada ajustada de 27,2%. O erro padrão de regressão é 5,37827 e o teste F ( $F=6,933$ ;  $p=0,009$ ) e o valor de t ( $t=2,973$ ;  $p=0,003$ ), que apresentam significância estatística, o que leva a inferir que as variáveis em estudo têm poder explicativo sobre o afeto negativo (cf. Quadro 4).

Pelos coeficientes padronizados beta, observa-se que o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias estabelecem uma relação direta com o afeto negativo, sugerindo que quanto mais elevado for o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias menor é o afeto negativo.

Pela constante e pelos coeficientes B, pode determinar-se o modelo final ajustado para o afeto negativo que, neste caso, é dado pela seguinte fórmula:

$$\text{Afeto negativo} = 4,308 + 1,308 \text{ desinvestimento comportamental} + 1,279 \text{ negação} + 1,199 \text{ uso de substâncias}$$

**Quadro 4** - Regressão múltipla entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o afeto negativo

Variável dependente: Afeto negativo					
R=0,533					
R <sup>2</sup> =0,284					
R <sup>2</sup> Ajustado =0,272					
Erro padrão de estimativa=5,37827					
Incremento de R <sup>2</sup> =0,029					
F=6,933					
p=0,009					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente B	Coefficiente beta	t	p	
Constante	4,308		2,973	0,003	
Desinvestimento comportamental	1,308	0,232	2,920	0,004	
Negação	1,279	0,261	3,672	0,000	
Uso de substâncias	1,199	0,199	2,633	0,009	
Análise de variância					
	Efeito	Soma Quadrados	Média Quadrados	F	p
Regressão	1954,231	3			
Residual	4917,384	170	651,410	22,520	0,000
Total	6871,615	173	28,926		

#### **Relação entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e o Bem-estar subjetivo**

A terceira dimensão do Bem-estar subjetivo a ser estudada através da regressão múltipla consiste no Bem-estar subjetivo. Na tabela 12 estão indicadas as correlações obtidas com as diferentes variáveis em análise e os resultados apontam para valores correlacionais inversos na religião ( $r=-0,070$ ), na auto-distração ( $r=-0,102$ ), na negação ( $r=-0,265$ ), no uso de substâncias ( $r=-0,248$ ), no desinvestimento comportamental ( $r=-0,321$ ), na auto-culpabilização ( $r=-0,203$ ) e no género ( $r=-0,121$ ). Nas restantes variáveis os valores correlacionais são positivos.

**Tabela 12** - Correlações de Pearson entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e a Bem-estar subjetivo

	Bem-estar Subjetivo	r	P
<b>Brief Cope – Coping (subescalas)</b>	<i>Coping</i> ativo	0,409	0,000
	Planear	0,243	0,001
	Reinterpretação positiva	0,340	0,000
	Aceitação	0,128	0,046
	Humor	0,143	0,030
	Religião	-0,070	0,178
	Suporte emocional	0,130	0,044
	Suporte instrumental	0,102	0,090
	Auto-distração	-0,102	0,090
	Negação	-0,265	0,000
	Expressão de sentimentos	0,041	0,294
	Uso substâncias	-0,248	0,000
	Desinvestimento comportamental	-0,321	0,000
	Auto culpabilização	-0,203	0,004
<b>Variáveis sociodemográficas</b>	Género	-0,121	0,057
	Idade	0,116	0,063

O Bem-estar subjetivo teve como preditores o *coping* ativo, o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização, a reinterpretação positiva e a auto-distração, explicando 30,8% da variação, sendo a variância explicada ajustada de 28,7%. O erro padrão de regressão é 7,64926 e o teste F ( $F=5,549$ ;  $p=0,020$ ) e o valor de t ( $t=2,182$ ;  $p=0,031$ ), que apresentam significância estatística, inferindo-se que as variáveis em estudo têm poder explicativo sobre a Bem-estar subjetivo (cf. Quadro 5).

Através dos coeficientes padronizados beta, constata-se que o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização e a auto-distração estabelecem uma relação inversa com a Bem-estar subjetivo, sugerindo que quanto menor for o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização e a auto-distração mais Bem-estar subjetivo os estudantes manifestam. Verifica-se ainda que o *coping* ativo e a reinterpretação positiva estabelecem uma relação direta com a Bem-estar subjetivo, indicando que quanto mais elevado o *coping* ativo e a reinterpretação positiva menos o Bem-estar subjetivo os estudantes revelam.

Pela constante e pelos coeficientes B, pode determinar-se o modelo final ajustado para o Bem-estar subjetivo que, neste caso, é dado pela seguinte fórmula:

$$\text{Bem-estar subjetivo} = 8,732 + 2,379 \text{ coping ativo} + -1,084 \text{ desinvestimento comportamental} + -1,543 \text{ auto-culpabilização} + 1,467 \text{ reinterpretação positiva} + -1,142 \text{ auto-distração}$$

**Quadro 5** - Regressão múltipla entre o Coping - Brief – Cope, género, idade e a Bem-estar subjetivo

Variável dependente: Bem-estar subjetivo					
R=0,555					
R <sup>2</sup> =0,308					
R <sup>2</sup> Ajustado=0,287					
Erro padrão de estimativa=7,64926					
Incremento de R <sup>2</sup> =0,023					
F=5,549					
p=0,020					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente B	Coefficiente beta	t	p	
Constante	8,732		2,182	0,031	
<b>Coping ativo</b>	2,379	0,318	3,793	0,000	
<b>Desinvestimento comportamental</b>	-1,084	-0,134	-1,866	0,064	
<b>Auto-culpabilização</b>	-1,543	-0,211	-3,021	0,003	
<b>Reinterpretação positiva</b>	1,467	0,219	2,673	0,008	
<b>Auto-distração</b>	-1,142	-0,166	-2,356	0,020	
Análise de variância					
	Efeito	Soma Quadrados	Média Quadrados	F	p
<b>Regressão</b>	4365,813	5			
<b>Residual</b>	9829,888	168	873,163	14,923	0,000
<b>Total</b>	14195,701	173	58,511		

### 3 DISCUSSÃO

Os resultados indicam que os estudantes do ensino superior manifestam mais afeto positivo ( $M=30.79$ ), o que é sugestivo de bem-estar subjetivo. Apesar de Lopes (2015) referir que os jovens adultos, quando ingressam para o ensino superior, se confrontam com múltiplos desafios, fundamentais para o desenvolvimento da autonomia e da identidade, que podem colocar em risco o seu bem-estar físico, psíquico e emocional, os estudantes da amostra em estudo revelam um bem-estar subjetivo positivo, na generalidade. Pode também referir-se que o bem-estar se assume como um índice de adaptação, sendo necessárias estratégias de *coping* para que os estudantes consigam gerir as situações stressantes, a fim de poderem alcançar um bem-estar subjetivo positivo (Figueira 2013). Assim sendo, poder-se-á referir que os estudantes do presente estudo, ao se considerarem uma pessoa otimista (87,5%) e revelarem, na maioria, afeto positivo, poderão apresentar uma melhor adaptação, refletindo-se no bem-estar subjetivo.

Constatou-se que a variável preditor do afeto positivo foi a reinterpretação positiva, que estabelece uma relação direta com o afeto positivo, sugerindo que quanto mais reinterpretação positiva menor é o afeto positivo. As variáveis preditivas do afeto negativo foram o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias, que estabelecem uma relação direta com o afeto negativo, sugerindo que quanto mais elevado for o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias menor é o afeto negativo. As variáveis preditivas do Bem-estar subjetivo foram o *coping* ativo, o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização, a reinterpretação positiva e a auto-distração. Aferiu-se também que o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização e a auto-distração estabelecem uma relação inversa com o Bem-estar subjetivo, sugerindo que quanto menor o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização e a auto-distração mais Bem-estar subjetivo os estudantes manifestam. O *coping* ativo e a reinterpretação positiva estabelecem uma relação direta com o Bem-estar subjetivo, indicando que quanto mais elevado for o *coping* ativo e a reinterpretação positiva menos bem-estar subjetivo os estudantes revelam.

Face aos resultados, poder-se-á referir que o *coping* se constitui como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelos estudantes que lhes permite lidar com as exigências internas ou externas com que se deparam no seu dia-a-dia, as quais se poderão apresentar como desafiantes, excedendo, inclusive, os seus recursos. Como tal, as estratégias de *coping* tornam-se eficazes quando minimizam a tensão, promovendo a sua adaptação (Ferreira, 2014). Deste modo, os estudantes do ensino superior ao conseguirem gerir o *stress* e ao possuírem uma sensação de controlo e de maior conforto psicológico desenvolverão mais afeto positivo, ou seja, um bem-estar subjetivo que lhes permita superar as situações mais complexas com que se possam deparar, maiormente em contexto académico.

Antes de terminar a discussão propriamente dita, importa reconhecer que a falta de estudos com características idênticas, dificulta a comparação de resultados. Considera-se por isso que dada a escassez de estudos diretamente relacionados com a relação do *coping* com o bem-estar, estes resultados poderão constituir um contributo, para clarificar tais relações e produzir conhecimento sobre esta problemática na população dos estudantes do Ensino Superior.

### CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu responder às questões de investigação, tendo-se constatado que os estudantes do ensino superior, na globalidade, apresentam mais afeto positivo. Verificou-se também que a reinterpretação positiva é preditiva do afeto positivo e que o desinvestimento comportamental, a negação e o uso de substâncias predizem o afeto negativo. Como preditores do bem-estar subjetivo identificaram-se o *coping* ativo, o desinvestimento comportamental, a auto-culpabilização, a reinterpretação positiva e a auto-distração, sugerindo que o *coping* prediz o bem-estar dos estudantes do ensino superior.

É de realçar a pertinência de se realizar no futuro investigação sobre esta problemática, nomeadamente, para se compreender a relação existente entre os constructos *coping* e bem-estar subjetivo em estudantes do ensino superior em amostras mais alargadas, procurando validar e ou construir novos conhecimentos de suporte ao desenvolvimento de adequadas estratégias promotoras de mecanismos de *coping* ativo bem-sucedidos, contribuindo-se por essa via para a superação de afeto negativo em estudantes.

Como reflexões finais sobre a investigação realizada, reitera-se que desde o início da conceptualização do estudo, houve preocupação em desenvolver um trabalho metodológico rigoroso. Apesar desse cuidado, assume-se que o baixo  $n$  da amostra constitui uma limitação do presente estudo.

Uma das dificuldades num estudo de natureza empírica é a recolha da amostra. Esta dificuldade surgiu devido à grande sobrecarga dos estudantes que frequentemente, são solicitados para responder a questionários. De acordo com Cunha-Nunes (2006), estas fragilidades inerentes aos estudos transversais seriam evitadas se a amostra fosse maior e se optasse por um estudo de natureza longitudinal, contudo tal não foi possível por limitações de tempo para a sua realização.

Relativamente ao procedimento metodológico, foram clarificadas todas as opções tomadas, nomeadamente quanto ao tratamento estatístico que evoluiu no sentido de explorar os diferentes tipos de análise, começando por análises descritivas e de diferença médias até à análise de relações de predição. O facto de se utilizarem análises de regressão múltipla permitiu examinar, em simultâneo, a contribuição de cada variável para a existência de afeto positivo e negativo e bem-estar subjetivo, o

que através de correlações não seria possível. Assim, foi possível desenhar um esboço de inter-relação dos constructos *coping* e bem-estar.

Salientam-se ainda como aspetos positivos no estudo os seguintes:

Considerando o estudante como um todo biopsicossocial, ensaiou-se um modelo explicativo que permitisse observar o poder contributivo e preditivo *coping* no bem-estar dos estudantes. Pretendeu-se deste modo contribuir para a compreensão dos múltiplos fatores que podem influenciar o bem-estar dos estudantes.

Do nosso conhecimento, trata-se de um dos primeiros estudos portugueses que avaliaram simultaneamente *coping* e o afeto positivo e negativo e bem-estar subjetivo, em estudantes de ensino superior politécnico. Neste contexto, este trabalho oferece uma visão da complexidade desta problemática e evidência alguns dos fatores intervenientes na mesma.

As análises de regressão múltipla efetuadas, permitiram como já referido, inferir ser o modelo proposto apoiado por evidências empíricas e estatísticas, verificando-se assim as premissas de investigação.

Concretamente os resultados obtidos constituem um contributo para a compreensão dos factos que influenciam o afeto positivo e negativo e bem-estar subjetivo, nomeadamente por esclarecerem alguns fatores que o predizem.

Estes resultados reforçam a importância e a complexidade na relação entre as estratégias de *coping* e o bem-estar dos estudantes do Ensino Superior, indicando-nos que um estudo uni-fatorial será demasiado simplista na compreensão desta problemática. Há, todavia, algumas limitações a apontar:

- Restrição dos modelos encontrados ao domínio conceptual avaliado no estudo;
- Não inclusão de algumas variáveis importantes como a relação pedagógica e os fatores institucionais e curriculares;
- Validade das inferências estreitamente associadas às várias dimensões conceptuais estudadas.

Apesar de se ter feito um esforço para realizar um estudo integrador e compreensivo, reforça-se a necessidade de realizar um novo estudo para replicação do modelo encontrado, com uma amostra mais alargada, procurando saber se o tipo de relações encontradas se mantém.

Para um melhor afeto positivo e bem-estar subjetivo dos estudantes em contexto académico do ensino superior emerge a necessidade de como preconiza Cunha-Nunes (2006), implementar nas escolas programas de parceria entre as unidades orgânicas que promovem estilos de vida saudáveis e o *coping* ativo dos estudantes.

Para concluir sublinha-se a importância de se investigar o efeito do *coping* no bem-estar dos Estudantes do ensino superior, à luz das abordagens multidimensionais e multifatoriais.

## AGRADECIMENTOS

FCT, Portugal, CI&DETS, Superior School of Health, Polytechnic Institute of Viseu, Portugal; CIEC, Minho University, Portugal.

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/Multi/04016/2016. Agradecemos adicionalmente ao Instituto Politécnico de Viseu e ao CI&DETS pelo apoio prestado ao *Projecto Estratégias de Coping e Psicopatologia em Estudantes e Profissionais de Saúde: Perspetiva Ibérica (CPEPibérico)*, (Refª: PROJ/CI&DETS/ 0031).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baptista, A. F. S. M. (2010). *Uma incursão com os técnicos ao mundo das famílias multiproblemáticas: as suas emoções, optimismo e estratégias de coping. (Tese de Mestrado)*. Universidade de Lisboa . Lisboa, Portugal.
- Ordem dos Enfermeiros. (2014). *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem CIPE® Versão 2011*. Lisboa, Portugal: Ordem dos Enfermeiros.
- Cunha, M. et al. (2017). *Coping e Psicopatologia em Estudantes e Profissionais de Saúde: Perspetiva Ibérica (CPEPibérico), Projeto - Refª: PROJ/CI&DETS/ 0031*. CI&DETS, IPV. Viseu, Portugal.  
[http://www.essv.ipv.pt/images/pdf/uinvestigacao/projetos/Projecto\\_CPEPib%C3%A9rico.pdf](http://www.essv.ipv.pt/images/pdf/uinvestigacao/projetos/Projecto_CPEPib%C3%A9rico.pdf)
- Cunha-Nunes, M.M.J. (2006). *(In) Sucesso escolar no Ensino Superior: Variáveis Biopsicossociais*. ed. 5, 1 vol., ISBN: 972-8793-10-3. Castelo Branco: Politécnica.
- Dicionários Porto Editora. (2017). Bem-estar. Porto: Porto Editora. Retrieved from: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa-aa/bem-estar>
- Ferreira, E. (2014). *Ansiedade aos Exames em estudantes Universitários: Relação com stress académico, estratégias de coping e Satisfação académica. (Tese de Mestrado)*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, Portugal.
- Figueira, C. (2013). *Bem-Estar nos Estudantes do Ensino Superior: Papel das Exigências e Dos Recursos Percebidos no Contexto Académico e das Atividades de Voluntariado (Tese de Doutoramento)*. Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal.

- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II - Estudo Psicométrico. *Análise Psicológica*, 2(XXIII), 209-218.
- Lopes, J. (2015). *Bem-Estar Psicológico Em Estudantes Do Ensino Superior Relação com as Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Évora. Évora, Portugal.
- Monteiro, S. (2008). *Optimismo e Vinculação na Transição para o Ensino Superior: Relação com a Sintomatologia Psicopatológica, Bem - Estar e Rendimento Académico*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Aveiro. Aveiro, Portugal.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Felicidade, bem-estar, qualidade de vida e saúde. *Psicologia na Atualidade*, 8, 22-31 .
- Pais-Ribeiro, J. L. & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief - Cope). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Silva, N. (2014). *Ruído Hospitalar: Implicações no Bem- Estar do Doente (Tese de Mestrado)* . Instituto Politécnico de Viseu.Viseu, Portugal.