



BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS,
PESSOAIS E ACADÉMICAS

João José Borges Lopes

Tese apresentada à Universidade de Évora
para obtenção do Grau de Doutor em Psicologia
Especialidade: Psicologia Clínica

ORIENTAÇÃO: *Professora Doutora Adelinda Maria Araújo Candeias*

CO-ORIENTAÇÃO: *Professora Doutora Maria Luísa Fonseca Grácio*

Esta tese inclui as críticas e sugestões feitas pelo júri

ÉVORA, JANEIRO, 2015

À
Luizinha,
Filipinha e Eduardo,
Maria e Julinho,
pelo vosso apoio e carinho.

*“Que no vosso digno ser
da nascente inapreensível do grande rio
possam deparar-se com um lago tão puro
e de águas tão tranquilas,
que vos seja possível avistar,
e realmente ver,
os seres magníficos que sois.*

*E que nos dias de tormentosa ventania
em que a vida vos deita por terra,
possam, com grande deleite,
procurar sinais, sob a poeira,
que vos tragam pistas para a descoberta
do grande mistério que sois”...*

Chamine (2013, p. 8)

Agradecimentos

A realização desta Tese de Doutoramento, em Psicologia, na especialidade de Psicologia Clínica, só foi possível com o contributo de várias pessoas e instituições a quem queremos manifestar neste espaço, a nossa gratidão como uma das mais grandiosas virtudes do ser humano.

Em primeiro lugar, o nosso profundo reconhecimento à Professora Doutora Adelinda Maria Araújo Candeias e à Professora Doutora Maria Luísa Fonseca Grácio, ambas da Universidade de Évora, pela orientação científica desta tese. Conscientes de uma caminhada árdua, sempre acreditámos no potencial científico, na mestria, no rigor metodológico e em toda a sabedoria de quem esteve sempre ao nosso lado, para orientar o caminho e assim podermos chegar ao fim. Reconhecemos também, o valor humano, a cooperação e a vontade manifestada em partilhar conhecimento, reforçando em todos os momentos de realização desta tese, o sentido de continuar. Bem Hajam por terem acreditado que valia a pena chegar aqui, pela vossa disponibilidade, entrega, ética e qualidade científica.

À Mestre Susana Lucas, Doutoranda em Psicologia, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, pelo seu contributo no tratamento estatístico dos dados e dos resultados obtidos, pelo seu sentido humano, de partilha e valor científico.

À Professora Doutora Carol Ryff, do *Psychology Department UW-Madison Institute on Aging (IOA) – Medical Sciences Center – University Ave – EUA*, pela autorização concedida para adaptação do instrumento, *Psychological Well-Being Scales (PWBS)* a estudantes portugueses do ensino superior.

A todas as instituições de ensino superior politécnico e universitário, públicas e privadas, que amavelmente se mostraram disponíveis para participarem no nosso projeto de investigação, autorizando a recolha de dados junto dos seus estudantes, realçando o modo como nos receberam, a facilidade na sua organização e o sentido de colaboração, nomeadamente o Instituto Piaget de Viseu, Instituto Politécnico da Guarda, Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra e a Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Leiria.

A todos os estudantes que participaram na nossa amostra, pela sua entrega paciência e sentido de responsabilidade.

Ao Eduardo de Almeida, pelo seu apoio informático, qualidade pessoal e profissional.

Aos colegas, Susana Lucas, Margarida Varela, Cláudia Santos, Paulo Alves e António Vinhal, docentes do curso de Psicologia do Instituto Piaget de Viseu, pelo carinho e amizade de uma década, pelo saber partilhado, pelo apoio em momentos de prazer e de bem-estar.

Aos colegas de outros cursos, do Instituto Piaget de Viseu, pela sua amizade, estima e consideração.

A todos os familiares e amigos, que direta ou indiretamente apoiaram este projeto.

Uma homenagem sentida e profunda, a alguém que produziu a seiva que serviu de alimento ao nosso ser; uma gratidão, para Maria dos Anjos, mãe eterna.

Resumo

A presente investigação visa a compreensão e a reflexão sobre o bem-estar psicológico em estudantes portugueses do ensino superior sendo constituída por: dois estudos. O primeiro consiste na adaptação do instrumento *Psychological Well-Being Scales (PWBS)*, de Ryff e Essex (1992), a estudantes do ensino superior; o segundo analisa a relação entre as variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas, examinando os seus efeitos preditivos e diferenciais no bem-estar psicológico. Desenvolvemos esta investigação a partir dos modelos conceituais sobre o bem-estar designadamente, o bem-estar psicológico (Ryff, 1989).

Participaram neste estudo 887 estudantes do 1º e 3º anos do ensino superior, oriundos de instituições públicas e privadas das cidades de; Almada, Coimbra, Évora, Guarda, Leiria, Lisboa e Viseu. No primeiro estudo (adaptação do instrumento *Psychological Well-Being Scales (PWBS)*, de Ryff e Essex (1992), foram realizados estudos de validação, através da análise de equações estruturais. Os resultados evidenciaram um ajustamento aceitável do modelo que, agrupa dois fatores: mal-estar psicológico e bem-estar psicológico. Os resultados do segundo estudo mostraram um ajustamento global muito bom relativo ao modelo multivariado de bem-estar psicológico, revelando as variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas como preditoras do mesmo.

A concluir são extraídas implicações para a adaptação, integração e desenvolvimento dos estudantes no ensino superior.

Palavras-Chave: *Bem-estar psicológico; Variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas; Estudantes do ensino superior.*

Abstract

Psychological Well-Being in Higher Education Students Relationship to Sociodemographic, Personal and Academic Variables

This research aims at understanding and reflection on the psychological well-being in Portuguese higher education students and consists of: two studies. The first is the adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBs), of Ryff and Essex (1992), the higher education students; the second analyzes the relationship between sociodemographic, personal and academic variables, examining its predictive effects and differentials in psychological well-being. Developed this research out of concetuais models of welfare in particular, the psychological well-being (Ryff, 1989).

The sample consisted of 887 students of 1 and 3 years of higher education, from public and private institutions in the cities of; Almada, Coimbra, Évora, Guarda, Leiria, Lisbon and Viseu. In the first study (adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBs), of Ryff and Essex (1992) validation studies were performed by analysis of structural equations. The results showed an acceptable fit of the model that brings together two factors: psychological malaise and psychological well-being the results of the second study showed a very good global adjustment for multivariate model of psychological well-being, revealing the socio-demographic, personal and academic variables as predictors of it.

The complete implications are drawn for adaptation, integration and development of students in higher education.

Keywords: *Psychological well-being; Sociodemographic, personal and academic variables; Students in higher education.*

Índice

Introdução	1
PRIMEIRA PARTE – Enquadramento Teórico	7
Capítulo 1. Bem-Estar: Abordagens Conceituais e Evolução	8
<i>Definição e Enquadramento</i>	9
<i>Momentos Críticos</i>	10
<i>Perspetivas Conceituais</i>	12
<i>Perspetiva Hedónica: Bem-Estar Subjetivo</i>	12
<i>Perspetiva Eudaimónica: Bem-Estar Psicológico</i>	17
<i>Modelos de Bem-Estar</i>	21
<i>Modelo de Bem-Estar Subjetivo.....</i>	22
<i>Modelo de Bem-Estar Psicológico de Carol Ryff</i>	23
<i>Modelo Integrativo de Bem-Estar Psicológico</i>	24
<i>Modelo Cognitivo Comportamental e Desenvolvimentista de Bem-Estar Psicológico.....</i>	25
<i>Modelo de Bem-Estar Psicológico de Lawton</i>	26
<i>Modelo das Exigências e dos Recursos do Trabalho no Contexto de Bem-Estar Académico dos Estudantes do Ensino Superior</i>	27
Capítulo 2. Medidas Avaliativas de Bem-Estar Psicológico	30
<i>Escalas de Bem-Estar Psicológico de Carol Ryff</i>	31
<i>Estudos das Escalas de Bem-Estar Psicológico</i>	34

<i>Resultados dos Estudos Realizados com as Escalas de Bem-Estar Psicológico com Estudantes do Ensino Superior.....</i>	36
<i>Estudos Portugueses Recentes com Escalas de Bem-Estar Psicossocial e Bem-Estar Psicológico</i>	38
<i>Escala de Bem-Estar Psicossocial</i>	38
<i>Bem-Estar em Estudantes do Ensino Superior: Mental Health Continuum-Long Form (MHC – LF).....</i>	39
<i>Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico em Estudantes Universitários (EMMBEP)</i>	41
Capítulo 3. Estudantes do Ensino Superior e Bem-Estar Psicológico	45
<i>Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas</i>	47
<i>Variáveis Sociodemográficas</i>	48
<i>Estratégias de Coping</i>	51
<i>Competências Pessoais</i>	56
<i>Competência / Inteligência Emocional</i>	60
<i>Satisfação Académica</i>	64
SEGUNDA PARTE – Investigação Empírica	67
Capítulo 4. Metodologia	68
<i>Objetivos da Investigação</i>	69
<i>Participantes</i>	70
<i>Aspetos Relativos à Escolha da Amostra</i>	70
<i>Caraterização da Amostra</i>	71
<i>Instrumentos</i>	81
<i>Inventário de Evitamento de Young-Rygh (YRAI-1) Young-Rygh – Avoidance Inventory</i>	82
<i>The Self-Perception Profile For College Students (SPPCS)</i>	83
<i>Questionário de Competência Emocional (QCE)</i>	85

<i>Questionário de Satisfação Académica (QSA)</i>	86
<i>Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP)</i>	87
<i>Procedimentos de Operacionalização dos Estudos Empíricos</i>	89
<i>Estudo 1. Estudo Psicométrico das EBEP: Adaptação a Estudantes do Ensino Superior</i>	89
<i>Estudo 2. Estudo de um Modelo Multivariado de Bem-Estar Psicológico:</i>	
<i>Relação com as Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas...</i>	90
<i>Procedimentos de Recolha de Dados</i>	91
<i>Procedimentos Estatísticos de Análise de Dados</i>	91
<i>Estudo 1. Estudo Psicométrico das EBEP: Adaptação a Estudantes do Ensino Superior</i>	92
<i>Estudo 2. Estudo de um Modelo Multivariado de Bem-Estar Psicológico:</i>	
<i>Relação com as Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas.....</i>	94
Capítulo 5. Estudo Psicométrico das EBEP no Ensino Superior	96
<i>Análise de Distribuição dos Itens</i>	96
<i>Dimensionalidade e Consistência Interna</i>	97
<i>Contributos da Análise Fatorial Confirmatória</i>	101
<i>Análise Estatística</i>	101
<i>Resultados</i>	102
Capítulo 6. Estudo de um Modelo Multivariado	
de Bem-Estar Psicológico: Contributos das Variáveis	
Sociodemográficas, Pessoais e Académicas	109
<i>Análise das Diferenças Individuais e Contextuais do Bem-Estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior</i>	109
<i>Hipóteses de Investigação</i>	110
<i>Análise das Variáveis Sociodemográficas</i>	112
<i>Sexo</i>	112
<i>Idade</i>	113
<i>Contexto Familiar</i>	114

<i>Análise das Variáveis Pessoais</i>	115
<i>Estratégias de Evitamento (Coping)</i>	115
<i>Competências Pessoais</i>	117
<i>Competência Emocional</i>	119
<i>Análise das Variáveis Acadêmicas</i>	120
<i>Ano de Frequência Acadêmica</i>	120
<i>Desempenho Acadêmico</i>	121
<i>Satisfação Acadêmica</i>	123
<i>Natureza da Instituição</i>	124
<i>Área Científica do Curso Frequentado</i>	125
<i>Preditores de Bem-Estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior</i>	126
<i>Análise Fatorial Confirmatória de um Modelo Multivariado</i>	126
<i>Análise Estatística</i>	126
<i>Resultados</i>	127
Conclusão	142
Referências	152
Anexos	171
<i>Anexo 1. Tabela 2: Consistência Interna das Dimensões do BP (Ryff, 1989b)</i> <i>Segundo Alguns Estudos</i>	172
<i>Anexo 2. Protocolo de Investigação</i>	175
<i>Anexo 3. Consentimento Informado</i>	191
<i>Anexo 4. Tabela 20: Distribuição das Respostas aos Itens das Escalas EBEP</i>	194
<i>Anexo 5. Tabela 21: Resultados de Análise Fatorial das Escalas EBEP</i>	197
<i>Anexo 6. Tabela 22: Resultados de Consistência Interna dos Itens das</i> <i>Escalas EBEP – Fator 1 – MEP</i>	200
<i>Anexo 7. Tabela 23: Resultados de Consistência Interna dos Itens das</i> <i>Escalas EBEP – Fator 2 – BEP</i>	202

<i>Anexo 8. Tabela 24: Resultados de Validade Convergente-Discriminante dos Itens das EBEP – Fator 1 – MEP</i>	204
<i>Anexo 9. Tabela 25: Resultados de Validade Convergente-Discriminante dos Itens das EBEP – Fator 2 – BEP</i>	206
<i>Anexo 10. Versão Experimental Final das EBEP Adaptada a Estudantes do Ensino Superior Português</i>	208
<i>Anexo 11. Figura 2: Representação Gráfica da AFC das EBEP</i>	212
<i>Anexo 12. Figura 3: Representação Gráfica do Modelo de Regressão Linear: Variáveis Sociodemográficas, Pessoais, Académicas e o BEP/MEP</i>	213
<i>Anexo 13. Original das Escalas Psychological Well-Being Scales (PWBS)</i>	214
<i>Anexo 14. Tradução das Escalas Psychological Well-Being Scales (PWBS)</i>	221

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Dimensões do Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989b) Segundo os Scores</i>	32
Tabela 2. <i>Consistência Interna das Dimensões do Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989b) Segundo Alguns Estudos</i>	173
Tabela 3. <i>Distribuição dos Participantes por Instituições de Ensino Superior</i>	71
Tabela 4. <i>Distribuição dos Participantes por Sexo</i>	73
Tabela 5. <i>Distribuição dos Participantes em Função dos Grupos Etários</i>	73
Tabela 6. <i>Distribuição dos Participantes por Área Científica do Curso</i>	74
Tabela 7. <i>Distribuição dos Participantes Segundo o Ano de Frequência do Curso</i>	74
Tabela 8. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Natureza da Instituição</i>	75
Tabela 9. <i>Distribuição dos Participantes Segundo o Contexto Familiar</i>	75
Tabela 10. <i>Distribuição dos Participantes por Apoio Económico</i>	76
Tabela 11. <i>Distribuição dos Participantes por Estado Civil</i>	76
Tabela 12. <i>Distribuição dos Participantes Segundo o Estatuto dos Estudantes</i>	77
Tabela 13. <i>Distribuição dos Participantes Segundo o Local de Residência Predominante</i>	77
Tabela 14. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Periodicidade de Deslocação a Casa</i>	78
Tabela 15. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Situação Profissional do Pai</i>	78
Tabela 16. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Situação Profissional da Mãe</i>	79
Tabela 17. <i>Distribuição dos Participantes por Unidades Curriculares Inscritas e Concluídas</i>	79
Tabela 18. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Média do 1º Semestre do 1º Ano</i>	80
Tabela 19. <i>Distribuição dos Participantes Segundo a Média do Curso até ao 1º Semestre do 3º Ano</i>	80
Tabela 20. <i>Distribuição das Respostas aos Itens das Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP)</i>	195
Tabela 21. <i>Resultados de Análise Fatorial das EBEP para 78 Itens</i>	198

Tabela 22. <i>Resultados de Consistência Interna dos Itens das Escalas EBEP (F1 – MEP).....</i>	201
Tabela 23. <i>Resultados de Consistência Interna dos Itens das Escalas EBEP (F2-BEP).....</i>	203
Tabela 24. <i>Resultados de Validade Convergente-Discriminante dos Itens das Escalas EBEP (Fator 1 – MEP)</i>	205
Tabela 25. <i>Resultados de Validade Convergente-Discriminante dos Itens das Escalas EBEP (Fator 2 – BEP)</i>	207
Tabela 26. <i>Índices de Adequação dos Modelos Fatoriais Testados Através da Análise Fatorial Confirmatória (AFC) das EBEP</i>	103
Tabela 27. <i>Médias do Bem-Estar Psicológico em Função do Sexo</i>	113
Tabela 28. <i>Correlação entre a Idade e o Bem-Estar Psicológico</i>	114
Tabela 29. <i>Médias de Bem-Estar Psicológico em Função do Contexto Familiar</i>	114
Tabela 30. <i>Correlação entre as Estratégias de Evitamento e o Bem-Estar Psicológico</i>	115
Tabela 31. <i>Correlação entre as Estratégias de Evitamento e o Mal-Estar Psicológico</i>	116
Tabela 32. <i>Correlação entre a Auto Percepção das Competências Pessoais e o BEP</i>	117
Tabela 33. <i>Correlação entre as Dimensões da Competência Emocional e o BEP</i>	120
Tabela 34. <i>Médias de BEP em Função do Ano de Frequência no Curso</i>	121
Tabela 35. <i>Correlação entre o Desempenho Acadêmico e o Bem-Estar Psicológico</i>	122
Tabela 36. <i>Correlação entre as Dimensões da Satisfação Acadêmica e o BEP</i>	124
Tabela 37. <i>Médias de BEP em Função da Natureza da Instituição</i>	125
Tabela 38. <i>Médias de Bem-Estar Psicológico em Função da Área Científica do Curso</i>	126
Tabela 39. <i>Índices de Adequação dos Modelos Fatoriais, Testados Através da Análise Fatorial Confirmatória (AFC) de um Modelo Multivariado de Bem- Estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior</i>	128

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Scree Plot da Análise de Componentes Principais (AFC) das EBEP</i>	98
Figura 2. <i>Representação Gráfica da AFC das EBEP</i>	212
Figura 3. <i>Representação Gráfica do Modelo de Regressão Linear:</i> <i>Variáveis Sociodemográficas, Pessoais, Académicas e o BEP / MEP</i>	213

Lista de Abreviaturas

<i>IOA</i>	<i>Institute on Aging</i>
<i>PWBS</i>	<i>Psychological Well-Being Scales</i>
MEP	Mal-Estar Psicológico
BEP	Bem-Estar Psicológico
BES	Bem-Estar Subjetivo
<i>SWB</i>	<i>Subjective Well-Being</i>
<i>PWB</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
EMMBEP	Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico
EBEP	Escalas de Bem-Estar Psicológico
BE	Bem-Estar
OMS	Organização Mundial de Saúde
EBEPS-A	Escala de Bem-Estar Psicológico – Versão Adolescentes
<i>MHC -LF</i>	<i>Mental Health Continuum – Long Form</i>
ANS	Ansiedade
CEN	Cognitiva Emocional Negativa
CEP	Cognitiva Emocional Positiva
AS	Apoio Social
PC	Percepção de Competências

QCE	Questionário de Competência Emocional
QSA	Questionário de Satisfação Acadêmica
ACP	Análise de Componentes Principais
AFC	Análise Fatorial Confirmatória
PCA	<i>Principal Components Analysis</i>
CFA	<i>Confirmatory Factor Analysis</i>
YRAI	<i>Young- Rygh Avoidance Inventory</i>