

*Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada*

***O Papel do Capital Psicológico e do Suporte Social no Ajustamento Académico e Bem-Estar
no Ensino Superior: Uma Análise Integrada***

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

**Nome do Estudante, n.º Isabel José-56951
Orientador: Professor Doutor António Palma Rosinha
Mestrado em Psicologia Social e das Organizações**

**Almada
2023/2024**

Declaração dos Direitos de Cópia

O Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Declaração De Autenticidade

Eu, Isabel Bambi José, declaro ser autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

31. Outubro de 2024

Assinatura

AGRADECIMENTOS

A realização foi um desafio significativo que não teria sido possível sem o apoio e a orientação de várias pessoas. Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos que contribuíram para este processo.

Em primeiro lugar agradeço, agradeço a Deus pelo fôlego de vida e por me ter proporcionado esta experiência. Ao meu orientador, professor doutor António Palma Rosinha, pela sua orientação, paciência e pelo valioso conhecimento partilhado ao longo deste percurso. A sua dedicação e empenho foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

A minha família, pelo amor incondicional. Aos meus pais, Tios, pelo encorajamento e pelas palavras de sabedoria que me ajudaram a manter o foco e a perseverança. aos meus irmãos, primos, pela compreensão e apoio em todas as fases deste trabalho.

Aos meus amigos e colegas que partilharam comigo esta jornada académica, pelos momentos de descontração, pelas discussões construtivas e pelo suporte emocional. a vossa amizade foi um pilar essencial durante todo este percurso.

Não poderia deixar de agradecer a todos os participantes e colaboradores deste estudo, que generosamente dispensaram o seu tempo e contribuíram com os seus conhecimentos para o avanço desta investigação.

Por fim, um agradecimento especial a todos os professores e funcionários do Piaget de Almada, pelo apoio e incentivo durante a minha formação académica.

A todos, o meu Muito Obrigado.

RESUMO

A crescente preocupação com o bem-estar e adaptação dos estudantes no ensino superior, este estudo analisa o impacto do ajustamento de estudantes do ensino superior em várias universidades do país. A amostra foi de 100 estudantes, com idades variadas entre 18 e 50 ($M = 27$; $DP = 8,156$). A amostra é predominante feminina com (53%) em comparação ao sexo masculino (47%). No que concerne a exercer alguma atividade profissional (53%) dos participantes exercem alguma profissão, enquanto 43% não. No que diz respeito ao ano de frequência verificou-se uma variedade de respostas, sendo que por 19% de estudantes do primeiro ano, 26% do segundo ano, 27% do terceiro ano e 28% de mestrandos, não tivemos nenhum estudante de doutoramento. Para recolha de dados utilizou-se um inquérito composto por instrumentos como *Compound PsyCap Scale*, a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, o QVA-r (Questionário de Vivências Acadêmicas) a Escala de Bem-Estar Mental de *Warwick-Edinburgh (WEMWBS)*. Os resultados indicam uma média de 4,13, que evidencia níveis elevados entre os estudantes. Além disso, as análises de consistência interna das escalas utilizadas mostram que, apesar de algumas dimensões apresentaram *alfa de cronbach* abaixo do ideal, as escalas de suporte social e bem-estar possuem alta confiabilidade. A discussão dos resultados destaca a importância do suporte social e do capital psicológico no ajustamento e no bem-estar. Em conclusão, a pesquisa tem implicações teóricas e práticas significativas, ressaltando a necessidade de ressaltar a necessidade de apoiar os estudantes em suas jornadas acadêmicas para promover seu bem-estar e ajustamento.

Palavras-chave: Capital psicológico, Suporte social, Ajustamento académico, Bem-estar, Ensino superior.

ABSTRACT

In this context of growing concern about the well-being and adaptation of students in higher education, this study analyzes the impact of the adjustment of higher education students in several universities in the country. The sample consisted of 100 students, aged between 18 and 50 ($M = 27$; $SD = 8.156$). The sample is predominantly female (53%) compared to males (47%). Regarding carrying out some professional activity (53%) of the participants exercise some profession, while 43% do not. Regarding the year of attendance, there was a variety of responses, with 19% of first-year students, 26% of second-year students, 27% of third-year students and 28% of master's students, we did not have any doctoral students. For data collection, a survey was used consisting of instruments such as the Compound PsyCap Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the QVA-r (Academic Experiences Questionnaire) and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). The results indicate an average of 4.13, which shows high levels among students. Furthermore, the internal consistency analyzes of the scales used show that, although some dimensions presented Cronbach's alpha below ideal, the social support and well-being scales have high reliability. The discussion of the results highlights the importance of social support and psychological capital in adjustment and well-being. In conclusion, the research has significant theoretical and practical implications, highlighting the need to highlight the need to support students on their academic journeys to promote their well-being and adjustment.

Keywords: Psychological capital, Social support, Academic adjustment, Well-being, Higher education.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
REVISÃO DA LITERATURA	3
Capital Psicológico Positivo.....	3
Suporte social percebido.....	5
Ajustamento Académico.....	7
Bem estar.....	8
Bem estar Psicológico.....	8
Bem estar subjetivo.....	9
OBJETIVOS.....	9
HIPÓTESES:.....	10
ARTIGO CIENTÍFICO.....	11
RESUMO.....	11
ABSTRACT.....	11
INTRODUÇÃO.....	12
MÉTODO.....	13
DISCUSSÃO.....	26
IMPLICAÇÕES TEÓRICO-PRÁTICAS.....	27
LIMITAÇÕES E DIREÇÕES FUTURAS.....	28
CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	10
Figura 1.....	26

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1.....	4
Tabela 2.....	13
Tabela 3.....	14
Tabela 4.....	17
Tabela 5.....	19
Tabela 6.....	20
Tabela 7.....	21
Tabela 8.....	22
Tabela 9.....	23
Tabela 10.....	24
Tabela 11.....	25
Tabela 12.....	25

INTRODUÇÃO

O ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes no ensino superior têm sido tópicos de crescente interesse na investigação educacional (Soares, et al., 2014; Zamith et al., 2009; Almeida, 2021; Oliveira & Levindo, 2020). No contexto das mudanças constantes e das exigências cada vez mais complexas do ambiente académico, compreender os fatores que contribuem para o sucesso e a satisfação dos estudantes tornou-se essencial. Entre esses fatores, o capital psicológico e o suporte social emergem como componentes cruciais (Hazan-Liran e Miller, 2019 citado por Walter e Hazan-Liran, Carmona-Halty et al., 2022 citado por Siu et al., 2022).

O capital psicológico, que inclui atributos como Resiliência, Autoeficácia, Otimismo e Esperança, tem sido associado a diversos resultados positivos em contextos académicos e profissionais. (Luthans, Youssef & Avolio, 2007, citado por Walter & Hazan-Liran, 2022). Estes tributos capacitam os estudantes a enfrentar as mudanças, manter uma visão positiva do futuro e recuperar-se de adversidades. Simultaneamente, o suporte social, que engloba o apoio recebido de familiares, amigos, colegas e instituições, desempenha um papel significativo no bem-estar e na capacidade dos estudantes para lidar com os desafios académicos (Khan et al., 2024). Esse suporte pode ser emocional, informacional ou instrumental, todos são essenciais para a adaptação do indivíduo.

A adaptação ao ensino superior é uma transição marcante na vida dos jovens, marcado por mudanças significativas nas esferas acadêmica, social e emocional (Soares, Santos & Brittos, 2024). Nesse contexto, o estudante enfrenta um ambiente diferente ao anterior, com novas relações interpessoais e dinâmicas sociais. O sucesso nesta fase depende não apenas das habilidades intelectuais, mas também da capacidade de adaptação, gestão de responsabilidades e busca de apoio quando necessário (Gonçalves & Almeida, 2014). Cunha e Carrilho (2005), ressaltam que a adaptação ao meio académico é um processo dinâmico, que envolve tanto a resposta às exigências quanto à integração social e gestão emocional. Matta, Lebrão et al. (2017), destacam que a adaptação ao ambiente universitário é essencial para a persistência e o sucesso dos estudantes, influenciada pelas competências pessoais e pelo apoio recebido. Além disso, a qualidade das relações sociais e o suporte percebido afetam diretamente a experiência académica (Figueiras, Cunha, Cunha & Simões, 2011).

O bem-estar psicológico dos estudantes é outro aspeto crucial a ser considerado durante sua trajetória no ensino superior. Figueiredo e colaboradores (2022), enfatizaram a importância do bem-estar mental dos estudantes como indicador-chave de sua adaptação e ajustamento ao

contexto universitário. O capital psicológico, definido como um conjunto de recursos psicológicos positivos (Viseu et al., 2022), tem sido identificado como um importante fator de proteção contra o stress e a adversidade durante a jornada académica. Além disso, o suporte social também é um elemento crucial no contexto universitário, fornecendo aos estudantes o apoio emocional, instrumental e informacional necessário para enfrentar os desafios do ensino superior (Vasconcelos, et al., 2022).

Apesar do capital psicológico e o suporte social serem reconhecidos como fatores relevantes para o ajustamento académico e o bem estar dos estudantes, a literatura carece de estudos que analisam a interação entre essas variáveis e seus efeitos combinados. A maioria das investigações foca-se em cada variável isoladamente, deixando de lado a complexidade sua interação. Este estudo pretende preencher essa lacuna ao oferecer uma análise integradora que possa contribuir para o desenvolvimento de estratégias de apoio aos estudantes, e assim promover um ambiente universitário mais acolhedor e favorável ao sucesso académico (Carvalho, Rios & Verhine, 2021; Jeremias, Lopes & Soares, 2021; Tomas, Ferreira, Araújo et al., 2014). Assim, o objetivo desta tese é investigar o Impacto Capital Psicologia e do Suporte social percebido no Ajustamento académico e bem-estar dos estudantes universitários portugueses.

Esta tese está organizada da seguinte maneira: uma revisão da literatura, onde será discutido detalhadamente os conceitos de capital psicológico e do suporte social e suas relações com o ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes, a metodologia, com a descrição dos métodos de pesquisa, que inclui a amostra, instrumentos de medição, procedimentos de coleta e análise de dados; a apresentação dos resultados coletados, com foco na interação entre o capital psicológico e o suporte social; a discussão onde serão apresentados os resultados, acompanhado com a literatura existente e discutir suas implicações teóricas e práticas; e, por fim a conclusão, que sintetiza os principais achados, limitações do estudo e sugestões para pesquisas futuras.

Revisão da literatura

1. Capital Psicológico

Segundo Cid et al. (2021), o conceito do capital psicológico foi proposto por Luthans e Youssef (2004), surgiu dentro do campo da psicologia positiva.

Na literatura, o capital psicológico tem sido amplamente estudado e é reconhecido como um fator crucial para o bem-estar e sucesso em diversos contextos. Estudos como os de Luthans et al. (2007) e Avey et al. (2011) demonstram que o capital psicológico não apenas melhora o desempenho individual e coletivo, mas também reduz o stress e aumenta a satisfação com a vida. Apesar das pesquisas do capital psicológico serem comuns em ambientes organizacionais, recentemente começou-se a investigar os benefícios do capital psicológico nos resultados acadêmicos dos estudantes (Nielsena et al., 2017; Datu et al., 2018; & Siu et al., 2021). Segundo Degenhart e colaboradores (2022), O capital psicológico é definido como um fator psicológico de positividade, composto por um conjunto de diversas capacidades psicológicas positivas. Para os fins desta investigação, adotamos a definição de capital psicológico proposta por Luthans et al. (2007), que descreve o capital psicológico como um estado de psicológico positivo de desenvolvimento, caracterizado por quatro capacidades: (a) Autoeficácia, para enfrentar os desafios difícil; (b) Otimismo em relação ao sucesso presente e futuro; (c) Esperança, como perseverança na direção dos objetivos e (d) Resiliência, na superação de adversidades. Esta definição foi escolhida por ser amplamente reconhecida e validada em diversos estudos, tanto em contexto organizacional quanto no contexto acadêmico, pois oferece um quadro robusto para a análise do ajustamento e bem-estar dos estudantes (Luthans et al., 2007, citado por Lima & Nassif, 2017).

O Capital psicológico é formado por 4 capacidades, que serão mencionadas no quadro a seguir. Estas dimensões foram especificadas cientificamente, com base nos estudos em conhecimentos teóricos e em sólida investigação empírica de Luthans e seus colaboradores em pesquisas isoladas nas organizações e, depois, reunidas em uma forma absoluta na proposição do conceito de Capital Psicológico (Filho & Claro, 2019).

Tabela 1

As quatro dimensões do capital psicológico e definidas de forma abrangente

Resiliência	É a crença que o indivíduo detém que é capaz de se recuperar de situações conflituosas e adversas, mantendo o equilíbrio e responsabilidade.	Benvindo (2021)
Autoeficácia	A autoeficácia refere-se à competência percebida dos indivíduos para atingirem os objetivos das suas tarefas.	Benvindo (2021)
Otimismo	O otimismo, pode ser definido como uma intenção e expectativa de obter o melhor resultado possível, caso isso ocorra, pode haver uma influência positiva na saúde mental e física.	
Esperança	A esperança baseia-se na persecução de resultados positivos, tendo um efeito motivacional na procura de os alcançar	Luthans 2002 citado por Souza et al.,2015.

Fonte: elaborado pela autora

No contexto educacional, o capital psicológico desempenha um papel crucial no bem-estar dos estudantes e no seu sucesso académico. Esta influência é ainda mais significativa quando consideramos o papel complementar do suporte social (Wang et al., 2022). Assim, o suporte social percebido, conceito de destaque na psicologia e na saúde pública, contribui para o ajustamento académico ao proporcionar uma rede de apoio emocional e prático (Formiga et al., 2019). Alunos com altos níveis de capital psicológica tendem a demonstrar maior motivação, persistência e adaptação às dificuldades académicas. Tal como demonstrado no estudo de Viseu et al. (2012), revelou que estudantes universitários com maior autoeficácia, uma dimensão do capital psicológico, apresentaram melhores resultados em exames e menor taxa de desistência. O capital psicológico não só está relacionado com a capacidade de enfrentar desafios, lidar com o stress e manter uma atitude positiva em relação ao processo de aprendizagem (Geremias et al., 2021), mas também fortalece a percepção do suporte social percebido, propriedades como esperança, otimismo e resiliência auxiliam na percepção de apoio de redes sociais, como família

e amigos, assim capacitar os estudantes a enfrentar desafios e diversidade do novo contexto acadêmico.

2. Suporte Social Percebido

O conceito de suporte social começou a ganhar destaque na literatura de psicologia e áreas afins a partir da década de 1970. Este construto tornou-se especialmente proeminente com estudos prisioneiros de Cassel e Cobb, que examinaram como as interações sociais influenciam o bem-estar e a saúde dos indivíduos (Cassel, 1976; Cobb, 1976 citados por Seidl et al., 2006).

Os trabalhos desses autores foram fundamentais para destacar a importância do suporte social. Cassel (1976), em seu estudo argumentou que a ausência ou fragilidade do suporte social poderia aumentar a vulnerabilidade dos indivíduos a doenças, propondo que as interações sociais funcionam como uma forma de proteção contra os efeitos negativos do stress na saúde. Cobb (1976), acrescentou essa ideia ao sugerir que o suporte social fornecia recursos emocionais e práticos essenciais para proteger os indivíduos em situações stressantes.

Nos anos seguintes, a pesquisa sobre o suporte social se expandiu significativamente, integrando diferentes dimensões e fontes de suporte. A literatura começou a identificar várias formas de suporte social, como apoio emocional, instrumental e informacional, e reconheceu que essas formas de suporte podem vir de diversas fontes, incluindo familiares, amigos, colegas e instituições (Cohen & McKay, 1984 citado por Andrade & Pérez- Nebra, 2019). Durante as décadas de 1980 e 1990, o interesse pelos efeitos do suporte social na saúde mental e física cresceu. Cohen e Wills (1985), propuseram o modelo de *buffering* (amortecimento), que sugere que o suporte social pode mitigar os efeitos negativos do stress na saúde. Esses autores argumentaram que o suporte social pode atuar de duas maneiras: diretamente, melhorando o bem-estar geral, e indiretamente, protegendo os indivíduos dos efeitos prejudiciais do stress (Cohen & Wills, 1985; Stockdale et al., 2007 citado por Coelho et al., 2015).

Com o início do século XXI, o suporte social começou a ser entendido como um conceito multidimensional. Pesquisas contemporâneas destacam que o suporte social não se resume apenas à qualidade de interações sociais, mas também à qualidade dessas interações e a percepção da disponibilidade de suporte. A pesquisa de Lin et al. (1979), enfatizaram a importância da integração social e da percepção da disponibilidade de suporte. Esta visão mais sofisticada considera o suporte social como uma troca dinâmica de recursos entre quem presta e quem recebe, que visa promover o bem-estar do recetor (Brownell & Schumacher, 1984, citado por Carvalho et al., 2011).

Atualmente, o suporte social é reconhecido como um fator crítico para saúde e o bem-estar, influencia não só a saúde física e mental, mas também a adaptação a novas situações e contextos, como o ambiente universitário. Pesquisas recentes continuam a explorar a complexidade deste conceito, investigando como diferentes tipos e fontes de suporte social interagem para promover a resiliência e bem-estar dos indivíduos em diversos contextos (Siu et al., 2022).

O suporte social percebido é um conceito que tem ganhado destaque na psicologia e na saúde pública em função do seu importante papel no bem-estar e na adaptação do indivíduo a situações novas. De acordo com Carvalho et al. (2011), suporte social é um construto de definição complexa: abarca vários tipos e categorias, provém de diversas fontes, possui diferentes dimensões e componentes. Além disso, o suporte social também pode ser definido como uma provisão de recursos entre quem presta e quem recebe, com o objetivo de promover o bem estar do recetor (Brownell & Schumacher 1984 citado por Carvalho et al., 2011). Por outro lado, Khan et al. (2024), define suporte social percebido como a percepção de um indivíduo sobre a quantidade e a qualidade da assistência que obtém da sua rede social, enquanto o suporte social recebido é medido objetivamente como a quantificação da ajuda e do apoio da rede social.

O suporte social, tanto o percebido como o experienciado, desempenha um papel fundamental na vida dos estudantes, proporciona uma rede de apoio emocional e prático que promove a resiliência, o bem-estar e a adaptação positiva às adversidades, fator este que contribui para uma transição bem sucedida ao ensino superior (Tomas et al., 2014). Em um estudo realizado no Brasil, os autores descrevem o suporte social como uma interação complexa entre a integração social, percepção de disponibilidade e a recepção do apoio, dependendo da relação entre quem recebe e quem fornece o apoio, Segundo estes autores é importante ter em atenção as características do recetor, pois ele precisa de parecer que realmente necessita de apoio para que lhe seja fornecido apoio, especialmente em eventos stressores, que moderam a disponibilização desse suporte pelas pessoas. (Stroebe & Stroebe, 1996, citado por Andrade & Pérez- Nebra, 2019).

O suporte social engloba três categorias principais de apoio: o suporte emocional, o suporte instrumental e o suporte informacional, o suporte emocional refere-se ao sentimento de confiança preocupação e valorização por partes de outras pessoas, ou seja, este suporte está relacionado com o apoio emocional que o indivíduo recebe dos seus pares. O apoio instrumental consiste em uma ajuda concreta, que pode ser ajuda financeira, apoio no cuidado dos filhos ou auxílio em tarefas domésticas. Já o apoio informacional envolve o fornecimento de informações úteis, como por exemplo: oferecer conselhos sobre como lidar com uma determinada situação

ou fornecer orientações sobre como devemos realizar uma tarefa (Cohen & McKay, 1984 citado por Andrade & Pérez- Nebra, 2019). O suporte social abrangido nas duas últimas categorias é por vezes referido como não-psicológico (Cohen & McKay, 1984 citado por Andrade & Pérez- Nebra, 2019). A percepção de suporte social percebido tem um grande impacto no ajustamento académico dos estudantes, uma percepção positiva do suporte social está associada a um aumento no bem-estar geral, incluindo autoestima e otimismo em relação à vida, além de uma redução nos sintomas de doenças físicas ou mentais, como solidão e estresse (Pinheiro & Ferreira, 2005 citado por Imaginário & Vieira, 2011). De acordo com Imaginário e Vieira (2011), quanto maior for a percepção de suporte social por parte do estudante, mais satisfatórias serão suas experiências académicas, as quais refletem seu ajustamento à instituição.

3. Ajustamento Académico

A evolução do conceito de ajustamento académico pode ser rastreada desde os primeiros estudos de transição para o ensino superior na década de 1960. Os trabalhos de Barker & Siryk (1989), foram fundamentais para formalizar o conceito como um processo multifacetado que envolve não apenas a adaptação académica, mas também a integração social e emocional. Desde então, a literatura tem expandido este conceito, incorporando novos insights sobre o impacto do suporte social e das competências pessoais no ajustamento dos estudantes.

O ajustamento académico refere-se à capacidade dos estudantes de se adaptarem com sucesso ao ambiente escolar e de alcançarem sucesso em suas atividades de aprendizado. Esta adaptação envolve uma série de aspetos, incluindo aspetos emocionais, sociais, académicos e comportamentais. Esse processo requer o desenvolvimento de um conjunto de competências pelos alunos, que facilitam sua adaptação e integração no novo contexto educacional (Barker & Siryk, 1989, citados por Almeida et al., 2000).

Podemos entender o ajustamento do estudante como resultado da interação de três blocos de variáveis. Primeiramente, as competências do estudante para lidar com as mudanças que ocorrem durante a transição para a universidade exercem um papel crucial. Em segundo lugar, os suportes sociais, incluindo o apoio da família, dos pares e dos serviços académicos disponíveis, têm um papel crucial nesse processo de transição. Por último, estão as características do ambiente universitário, como o tipo e o nível de exigências adaptativas estabelecidas pela instituição e pelo contexto de vida dos estudantes (Brooks & Dubois, 1995; Flner & Felner, 1989; Terenzini & Wight, 1987, citados por Almeida et al., 2000).

Segundo Sahão e Kienen (2020), o aumento na quantidade de estudos sobre a adaptação do estudante ao ensino superior reflete a crescente conscientização sobre a importância desse período de transição na vida acadêmica dos alunos. Esses estudos incluem análises detalhadas dos desafios (Oliveira & Dias, 2014), fatores facilitadores (Oliveira, Santos, & Dias, 2016), consequências (Ambiel, Santos, & Dalbosco, 2016), sintomas de não-adaptação (Klainin-Yobas et al., 2016), repertório necessário para adaptação (Luca, Noronha, & Queluz, 2018) assim como estratégias de ensino desse repertório (Bore, Pittolo, Kirby, Dluzewska, & Marlin, 2016). Essa variedade de abordagens tem contribuído significativamente para uma compreensão abrangente deste processo.

4. Bem-estar

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bem-estar faz parte do conceito de saúde. O bem-estar é um conceito multifacetado que envolve diversos aspectos da vida de uma pessoa, que inclui a saúde mental, física, emocional e espiritual. Investigar essa área é crucial, pois a qualidade de vida está intrinsecamente ligada a esse conceito. Portanto o bem-estar desempenha um papel importante na saúde mental e na saúde de modo geral (Novo, 2005 e Monteiro et al., 2012, citado por Figueiras, Cunha & Simões, 2021).

De acordo com Figueiras e colaboradores (2021), o bem-estar apresenta duas perspectivas principais, as quais refletem origens e conceitualizações distintas: bem-estar subjetivo (tem como foco o estudo de uma dimensão mais afetiva, a felicidade, e cognitiva do juízo que o próprio indivíduo realiza acerca das suas experiências de vida) e bem-estar psicológico (remete para um desempenho psicológico positivo e engloba autonomia, crescimento pessoal, domínio do meio, relações positivas com outros, aceitação pessoal e objetivos de vida), (Figueiras et al., 2021).

4.1. O Bem-estar subjetivo

Considera-se Bem-estar subjetivo (BES) refere-se a avaliação individual e pessoal de felicidade, satisfação com a vida e experiência de emoções positivas que as pessoas fazem da sua vida (Diener, Suh & Oishi, 1997 citado por Siqueira et al., 2008). O bem-estar subjetivo apesar de ser um conceito recente, é complexo e combina duas dimensões distintas: a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva (Fernandes, 2007 citado por Figueiras et al., 2021). Essas dimensões representam as formas de compreender e avaliar a experiência humana em relação a satisfação e felicidade com a vida em geral. De acordo com Basabe et al. (2002), citado por

Filgueiras e colaboradores (2021), afirmam que o bem-estar subjetivo se relaciona com o equilíbrio afetivo da pessoa e avaliações pessoais de natureza afetiva e cognitiva.

A dimensão cognitiva diz respeito à avaliação racional e cognitiva que o indivíduo faz sobre a sua vida em geral, tendo em consideração fatores como realizações pessoais, metas alcançadas, e outros aspetos. Por outro lado, a dimensão afetiva considera as emoções e sentimentos que uma pessoa experimenta, tais como alegria, tristeza, tranquilidade e dor. Em combinação estas duas dimensões proporcionam uma compreensão mais alargada do bem-estar subjetivo.

4.2. O Bem-estar Psicológico

O bem-estar Psicológico é um conceito que foi apresentado na década de 80 após terem sido feitas críticas ao modelo referente ao bem-estar Subjetivo, pois este não incluía dimensões importantes do funcionamento psicológico positivo (Ryff, 2002 citado Figueiras, Cunha & Simões, 2021).

O modelo conhecido como bem-estar psicológico (BEP), proposto por Carol Ryff (2002), surge como uma crítica às limitações conceptual e metodológica do modelo do bem estar subjetivo, ele defende que o bem-estar vai além da mera satisfação com a vida, não se limita simplesmente na subjetividade e na satisfação com a vida, o bem-estar psicológico tem base na eudaimonia de Aristóteles, que enfatiza que o bem estar inclui necessidades mais profundas relacionadas à realização humana e ao sentido de vida (Linley, 2013 et al., Carvalho et al., 2020). Esse modelo destaca dois pontos cruciais: dimensão do bem-estar com base na presença de recursos psicológicos eficazes e a percepção de que o conceito de bem-estar subjetivo é limitado. As dimensões desse modelo incluem aceitação pessoal, relacionamentos positivos, propósito de vida, controle do ambiente, autonomia e crescimento pessoal (Figueiras, Cunha & Simões, 2021).

Objetivos

Este estudo tem como objetivo principal analisar como o capital psicológico e o suporte social interagem para influenciar o ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes no ensino superior.

Como objetivos específicos são de destacar:

1. Analisar a relação entre o capital psicológico dos estudantes e seu ajustamento acadêmico no ensino superior.
2. Analisar como o suporte social percebido pelos estudantes influencia o seu bem-estar psicológico durante o período acadêmico.
3. Investigar possíveis interações entre o capital psicológico, suporte social e o ajustamento acadêmico para entender melhor os mecanismos subjacentes ao bem-estar dos estudantes.
4. Explorar a relação entre o ajustamento dos estudantes no contexto universitário e seu nível de bem-estar durante o período acadêmico.
5. Examinar a relação entre a percepção de suporte social pelos alunos e seu ajustamento acadêmico no ensino superior.

Como já referido, o presente estudo destina-se a investigar o objetivo principal analisar como o capital psicológico e o suporte social interagem para influenciar o ajustamento acadêmico e o bem-estar dos estudantes no ensino superior. As hipóteses de investigação referidas ao longo da revisão de literatura compõem o seguinte modelo de investigação apresentado na Figura 1.

Hipóteses do estudo

H1: O Capital Psicológico influencia positivamente o Bem-Estar.

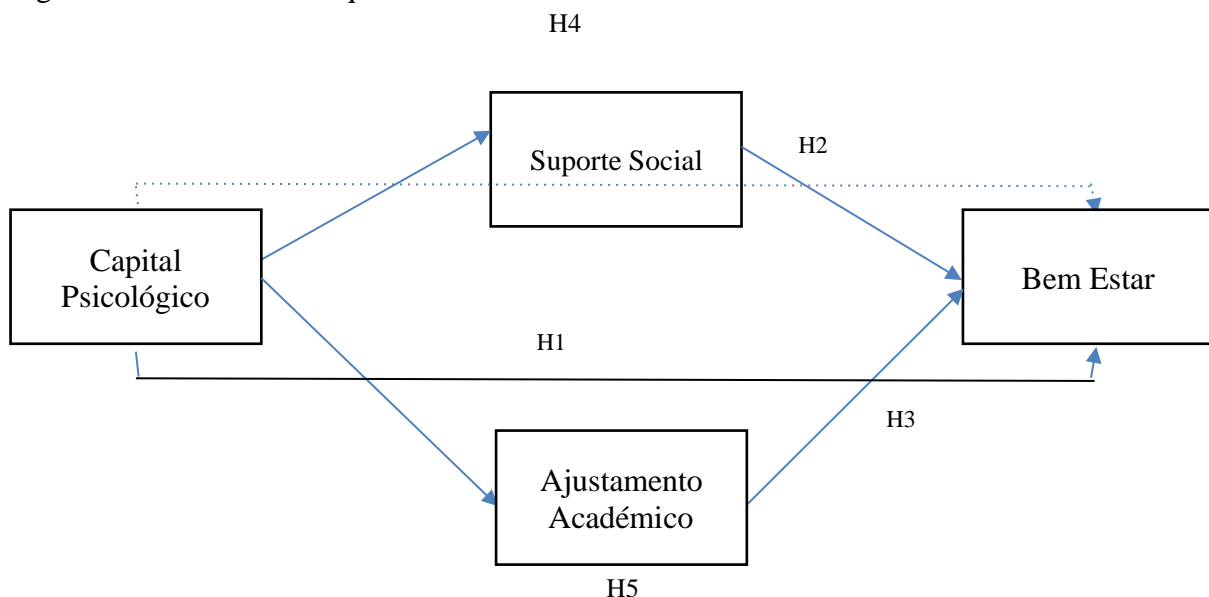
H2: O Suporte Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar.

H3: O Ajustamento Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar.

H4: O Suporte Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar.

H5: O Ajustamento Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar

Figura 1 – Modelo de Pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora

ARTIGO CIENTÍFICO

O Papel do Capital Psicológico e do suporte social percebido no Ajustamento Académico e Bem Estar no Ensino Superior: Uma Análise Integrativa.

Isabel José

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) Almada,
info@almada.piaget.pt

RESUMO

O capital psicológico e o suporte social percebido são fatores essenciais para o ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes universitários. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto do capital psicológico e o bem-estar dos estudantes universitários. A principal hipótese é que níveis mais elevados de capital psicológico e suporte social estão associados a uma adaptação académica mais eficaz e a um bem-estar elevado entre os estudantes. Um estudo qualitativo, a pesquisa foi conduzida com uma amostra de 100 estudantes universitários, que responderam um questionário distribuído online através da plataforma *google forms*. Os resultados indicam uma correlação positiva e significativa entre as variáveis em estudo. Observou-se ainda que o suporte social exerce um papel mediador entre o capital psicológico e o bem-estar, que sugere que estudantes com maior capital psicológico tendem a sentir-se mais apoiados, o que impacta positivamente o seu bem-estar. Conclui-se que o capital psicológico e o suporte social são componentes essenciais para o ajustamento e o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Capital psicológico, Suporte social, ajustamento académico, bem-estar.

ABSTRACT

Psychological capital and perceived social support are essential factors for the academic adjustment and well-being of university students. This study aims to analyze the impact of psychological capital and the well-being of university students. The main hypothesis is that higher levels of psychological capital and social support are associated with more effective academic adaptation and high well-being among students. a qualitative study, the research was conducted with a sample of 100 university students, who answered a questionnaire distributed online through the Google Forms platform. The results indicate a positive and significant correlation between the variables under study. It was also observed that social support plays a mediating role between psychological capital and well-being, which suggests that students with greater psychological capital tend to feel more supported, which positively impacts their well-being. . It is concluded that psychological capital and social support are essential components for students' adjustment and well-being.

Keywords: Psychological capital, Social support, academic adjustment, well-being.

Introdução

O conceito de capital psicológico, proposto por Luthans e Youssef (2004), surge no âmbito da psicologia positiva e tem sido amplamente estudado pela sua importância no bem-estar e no sucesso em diferentes contextos. Composto por quatro dimensões principais como autoeficácia, otimismo, esperança e resiliência, o capital psicológico é considerado um fator determinante para o desempenho acadêmico, tem a capacidade de reduzir o stress e promove uma maior adaptação a desafios acadêmicos (Luthans et al., 2007). Estudos recentes sugerem que estudantes com níveis mais elevados de capital psicológico tendem a apresentar maior desempenho acadêmico e resiliência, além de menor probabilidade de desistência (Siu et al., 2021).

Outro fator determinante no sucesso acadêmico é o suporte social, que, de acordo com a literatura, contribui de forma significativa para o ajustamento dos estudantes ao ambiente universitário. A percepção de suporte social, seja ele emocional, instrumental e informacional, tem sido relacionada a níveis mais elevados de resiliência, motivação e bem-estar (Cohen & Wills, 1985). Esta interação entre os conceitos do capital psicológico e o suporte social, assim como o seu impacto no ajustamento acadêmico, tem sido alvo de muitas investigações, que se

revelam determinantes na transição para o ensino superior e no bem-estar geral dos estudantes (Huang & Zhang, 2021). O presente estudo tem como objetivo principal analisar o impacto do capital psicológico e do suporte social percebido no ajustamento acadêmico e o bem-estar dos estudantes universitários.

Método

Participantes

Foi recolhida uma amostra de 100 estudantes do ensino superior de várias universidades do país, em relação à idade, estão compreendidas entre os 18 e os 50 anos ($M = 27$; $DP = 8,156$), tal como observado na tabela 3, na tabela 3 é possível constatar que a amostra estudada é maioritariamente do sexo feminino, com uma percentagem de 53.0%, enquanto o sexo masculino representa uma percentagem de 47.0% da amostra. No que concerne a questão sobre exercer uma atividade profissional, 53%, afirma que exerce atividade profissional e 43%, afirma que não exerce nenhuma atividade profissional (tabela 2), Já no que se refere ao ano de frequência do curso, a nossa amostra é constituída por um total de 19%, de indivíduos que frequentam o primeiro ano de licenciatura, um total de 26%, de indivíduos que frequentam o segundo ano, um total de 27 indivíduos que frequentam o 3 ano de licenciatura e um total de 28%, de indivíduos que frequentam o mestrado, nenhum indivíduo da nossa amostra frequenta o doutoramento.

Tabela 2

Síntese das Características da Amostra (N=100)

Gênero	(n=100) (%)	
Femenino	53	
Masculino	47	
Idade	M=27,1; DP=8,156;	Min.=18; Máx.54
Exerce alguma atividade profissional		
Sim (0)	53	
Não (1)	47	
Ano de frequência do curso		
1. Ano	19	
2. Ano	26	
3. Ano	27	
4. Mestrado	28	
5. Doutoramento	0	

Instrumentos

Para realização do estudo utilizou-se um inquérito composto por cinco partes instrumentais. A primeira que a representa corresponde ao questionário sociodemográfico, a segunda parte contém *Compound PsyCap Scale*, a terceira parte a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, a quarta parte é constituída QVA-r;- Questionário de vivências académicas e a última parte, a quinta parte contém o Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh.

A tabela 3 apresenta a Matriz de construto utilizada no estudo, que inclui as variáveis principais e os instrumentos associados, com as respectivas dimensões, número de itens, versões originais e adaptações para população portuguesa, bem como os valores da consistência interna do (Alfa de Cronbach)

Tabela 3

Matriz de Construto

Variáveis de estudo	Nº de itens	Versão Original	Versão portuguesa	N.Dimensões	Dimensões da escala	Alfa de cronbach
Compound PsyCap Scale (CPC-12)	12	Benvindo & Viseu (2021)	Lorenz et al.,(2016)	4	Autoeficacia Esperança Resiliência Otimismo	0.92
			Figueiredo t al., 2022	2	Aspectos hedônicos Aspectos eudemônicos	0.93
WEMWBS	14	Tennant et al., (2007)				
MSPSS	12	Zimet et al., (1988)	Carvalho, (2006)	3	Família Amigos Outros significativos	0.92
QVA-r;	60	Almeida,Ferreira & Soares (1999)	Almeida,Ferreira & Soares (1999)	5	Pessoal Interpessoal Carreira Estudo Institucional	0.87 0.86 0.92 0.82 0.71

1. **Questionário socio demográfico**, contém questões relativas à idade, sexo, curso, ano de frequência do curso, faculdade que frequenta e se exerce alguma atividade profissional.

2. **Compound PsyCap Scale** (CPC-12; Lorenz et al., 2016), adaptada para população portuguesa por Benvindo & Viseu (2020), é uma escala que afere o PsyCap e cujo objetivo é eliminar algumas das limitações que existem nos instrumentos que avaliam este conceito (e.g., PCQ12 e PCQ-24). Esta medida é composta por 12 itens (i.e., Se me encontrasse em dificuldades, pensaria em diversas formas de as resolver.) organizados numa escala de Likert de seis pontos (1-Discordo totalmente; 6-Concordo totalmente). Cada uma das dimensões do PsyCap, autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência, é composta por três itens. No seu estudo original a CPC-12 obteve valores adequados de alfa de Cronbach ($\alpha > .80$). Tendo obtido os mesmos valores no estudo para Portugal.

3. **A Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS)** MSPSS, é uma escala de avaliação subjetiva da adequação do suporte social, desenvolvida por Zimet e colaboradores (1988). Traduzido e Adaptação por Carvalho, 2006, o instrumento de 12 itens é composto por três subescalas, avaliando o suporte social percebido proveniente de três fontes específicas, nomeadamente a família (e.g., Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família), os amigos (e.g., Os meus amigos realmente procuram ajudar-me), e um outro significativo (e.g., Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos). Permite, ainda, avaliar o suporte social percebido total. A cotação de cada uma das 3 subescalas faz-se somando os quatro itens e dividindo por quatro em cada uma das três dimensões: família (itens 3, 4, 8, e 11), amigos (itens 6, 7, 9, e 12), e outro significativo (itens 1, 2, 5 e 10); o valor do total da escala obtém-se somando todos os 12 itens e dividindo por 12, sendo que as pontuações mais elevadas indicam maior suporte social percebido. Cada item é avaliado numa escala de Likert de 7 pontos (1 = Discordo Totalmente; 7 = Concordo Totalmente), e o tempo médio de resposta à Escala é de 2-3 minutos.

4. **QVA-r;- Questionário de vivências académicas**, desenvolvido por Almeida, Ferreira e Soares 1999, citado Imaginário, 2011, foi adaptado neste estudo para avaliar o ajustamento académico dos estudantes universitários, sendo este o questionário melhor questionário para avaliar a forma como os estudantes se adaptam às cobranças da vida académica, a versão original é constituída por 170 itens tipo Likert distribuídos por 17 subescalas, cujos valores do alpha de Cronbach Bem-Estar Subjectivo e Ajustamento Académico em Alunos do Ensino Superior 42

oscilavam entre .69 e .88. O questionário de vivências acadêmicas versão reduzida, desenvolvido por Almeida, Ferreira & Soares, 1999, é constituído por 60 itens que são avaliados por uma escala tipo Likert de 5 pontos, 1 representa “Nada em consonância comigo, totalmente em desacordo, nunca se verifica”, 2 “Pouco em consonância comigo, bastante em desacordo, poucas vezes se verifica”, 3 “Algumas vezes de acordo e outras em desacordo, algumas vezes verifica-se outras não”, 4 “Bastante em consonância comigo, bastante em acordo, verifica-se bastantes vezes” e 5 “Sempre em consonância comigo, totalmente de acordo, verifica-se sempre”. Esta escala é composto por cinco dimensões (pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional) apresentando uma boa consistência interna, sendo o seu valor do alpha de Cronbach .87, .86, .91, .82 e .71 respectivamente (Almeida, Ferreira & Soares, 1999), que explicam 50,2% da variância do Almeida, (Soares & Ferreira, 2002 citado por Imaginário, 2011).

5. Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh(WEMWBS) WEMWBS – Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS; Tennant et al., 2007) adaptada para população portuguesa por Figueiredo e colaboradores, 2022. Este questionário é constituído por 14 itens, respondidos numa escala de likert de (de 1 “Nunca” a 5 “Sempre”), e avalia o nível de bem-estar mental dos indivíduos abrangendo aspectos hedônicos (felicidade, alegria, contentamento) e eudemônico (funcionamento psicológico, autonomia, relações interpessoais positivas, sentido de propósito na vida). (Taggart, Stewart-Brown, & Parkinson, 2015). O resultado total é calculado pela soma das respostas de cada item (variando entre 14 a 70 pontos), sendo que, quanto mais elevado for este resultado, melhor será a perceção de bem-estar mental. instrumento original obteve boas propriedades psicométricas, com um *alpha de Cronbach* de 0,91 (Tennant et al., 2007). A versão portuguesa para população portuguesa obteve-se um alpha de Cronbach de 0,91, sugerindo uma consistência interna muito boa (Figueiredo et al., 2022).

Apresenta-se na Tabela 4 a consistência interna para cada uma das escalas.

Tabela 4

Consistência Interna

Escala.	sub.dimensão da escala	Alfa da escala	N. itens	Itens eliminado	Alfa final
PsyCap Scale	Resiliência	0.14	7,8,9	7	0.53
	Autoeficácia	0.61	10,11,12	11	0.88
	Esperança	0.78	1,2,3	0	0.78
	Otimismo	0.52	4,5,6	4	0.60
MSPSS	Família	0.32	3,4,8,11	8	0.92
	Amigos	0.92	6,7,9,12	0	0.92
	Outros significativos	0.93	1,2,5,10	0	0.93
QVA-r	Pessoal	0.74	4,9,11,13,17,21,23,22,39,45,52,55.	23	0.80
	Estudo	0.78	10,25,29,31,32,34,35,41,44,47,49,53,57.	35	0.84
	Carreira	0.86	2,5,7,8,14,18,20,22,37,57,54,56.	18	0.88
	Interpessoal	0.78	1,6,18,19,24,27,30,36,38,40,42,43,59.	59	0.82
	Institucional	0.71	3,12,15,16,46,48,50,58	46	0.80
WEMWBS	Aspetos hedônicos Aspetos eudemônico	0.96	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14.	0	0.96

Como se verifica na tabela 3, o alfa para a sub dimensão Resiliência foi de .53 após eliminar o item 7. Como se pode verificar o alfa para a sub dimensão Autoeficácia foi de .88 após eliminar o item 11. Como se pode verificar o alfa para a sub dimensão otimismo foi de .60 após eliminar o item 4. Na escala do suporte social, como se pode verificar o alfa para a sub dimensão Família foi de .92 após eliminar o item 8. Já na escala da vivência acadêmica, como se pode verificar o alfa para a sub dimensão Ajustamento pessoal foi de .80 após eliminar o item 23. O alfa para subdimensão ajustamento interpessoal foi de 82 após eliminar o item 59, O alfa para subdimensão ajustamento carreira foi de 88 após eliminar o item 18, O alfa para subdimensão ajus estudo foi de 84 após eliminar o item 35, e por último O alfa para

subdimensão ajustamento institucional foi de 80 após eliminar o item 46. Na escala do bem-estar não teve nenhum item eliminado.

Procedimento

No que diz respeito ao procedimento de recolha de dados este foi realizado através da construção de um inquérito contendo as escalas referidas, com recurso à plataforma Google Forms que, devido a permitir um preenchimento online facilita a distribuição e recolha de respostas. O questionário foi partilhado com estudantes do ensino superior de diversas universidades de Portugal via email, whatsapp, instagram ou através do método bola de neve no qual os estudantes partilhavam entre si os questionários. Foi construído o devido consentimento informado que respeita a declaração de Helsínquia como também foi explicado o objetivo do estudo. A amostra foi delimitada com base em critérios específicos de inclusão, abrangendo apenas estudantes universitários com 18 anos ou mais.

Análise dos dados

Após a coleta de dados, estes foram analisados através do software IBM SPSS Statistics, versão 28.0, de acordo com os objetivos do estudo. Começou-se por fazer uma análise descritiva e de frequências sobre os dados demográficos para que seja possível caracterizar a amostra, de seguida, foram realizados os testes de correlações de Pearson com o objetivo de obter a confirmação das hipóteses em estudo. Depois passamos para análise inferencial, aplicamos a regressão linear e mediação, para esta análise recorreremos ao programa estatístico IBM-SPSS e da Macro Process criada por Hayes (2012). Para verificar se algumas das variáveis poderiam prever outras e testar as hipóteses do estudo e por fim, calcular os efeitos indiretos, com o objetivo de entender as variáveis mediadoras alteravam a relação entre as variáveis independentes e as de desfecho.

Apresentação de Resultados

Análise Descritiva das Escalas

Capital Psicológico

Apresenta-se na Tabela 5, a estatística descritiva do Capital Psicológico dos estudantes. A média geral para o capital psicológico observada foi de 5.10, com um desvio padrão de 0.82. O que indica, de forma geral, que os participantes possuem um nível elevado de Capital Psicológico.

Tabela 5

Estatística Descritiva – Capital Psicológico

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Capital Psicológico	99	2.71	6.00	5.10	.82
Esperança	99	2.33	6.00	5.06	.89
Otimismo	99	2.50	6.00	5.29	.86
Resiliência	99	2.00	6.00	4.99	1.01
Autoeficácia	99	2.00	6.00	5.05	1.11

Relativamente às dimensões da escala:

- A Autoeficácia apresentou uma média de 5.05 com um desvio padrão de 1.11, indicando que os participantes sentem-se confiantes nas suas capacidades para alcançar objetivos.
- A Esperança, com uma média de 5.06 e um desvio padrão de 0.89, sugere uma visão otimista sobre o futuro e a crença em possibilidades de realização.
- A Resiliência, apresentou uma média de 4.99 e um desvio padrão de 1.01, indicando que os participantes consideram-se capazes de enfrentar desafios e superar adversidades.
- O Otimismo, com uma média de 5.29 e um desvio padrão de 0.86, esta dimensão reflete uma visão muito positiva em relação ao futuro, com forte expectativa de resultados favoráveis.

Suporte Social Percebido

Apresenta-se na Tabela 6, a estatística descritiva do Suporte social. Em relação ao suporte social a média foi de 6.11 com um desvio padrão de 1.05, o que indica que os participantes percebem que possuem um suporte social elevado refletindo no maior ajustamento acadêmico.

Tabela 6
Estatística Descritiva – Suporte social

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Suporte Social	99	2.44	7.00	6.11	1.05
SuporteS Família	99	1.00	7.00	6.14	1.28
SuporteS Amigos	99	2.75	7.00	6.07	1.09
SuporteS Outros	99	1.00	7.00	6.11	1.29
Valid N (listwise)	99				

Relativamente às dimensões da escala Suporte Social registaram-se os seguintes resultados:

- Suporte social família com uma média de 6.14, com um desvio padrão de 1.28, indicando que os participantes percebem que recebem um nível elevado de suporte social da família, sentem-se confiantes nas suas capacidades para alcançar objetivos.
- Suporte social amigos com uma média de 6.07, com um desvio padrão de 1.09, que indica que os estudantes percebem que recebem um nível elevado de suporte social dos amigos.
- Suportes social outros com uma média de 6.11, com um desvio padrão de 1.29, que sugere que os estudantes percebem que recebem um nível elevado de suporte social dos outros significativos.

Ajustamento Académico

Apresenta-se na Tabela 7, a estatística descritiva Ajustamento Académico. Em relação ao ajustamento acadêmico, a média foi de 3.73, com o desvio padrão de 0;44. Como, indica que os estudantes, em geral, sentem que possuem um ajustamento acadêmico, com pouca variação entre eles.

Tabela 7*Estatística Descritiva – Ajustamento Acadêmico*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ajustamento Acadêmico	99.00	2.54	4.45	3.73	.44
AJ Pessoal	99.00	1.17	4.42	2.62	.76
AJ Interpessoal	99.00	1.33	5.00	3.89	.71
AJ Institucional	99.00	1.75	5.00	4.04	.81
AJ Carreira	99.00	2.08	5.00	4.21	.67
AJ Estudo	99.00	1.92	5.00	3.87	.78
Valid N (listwise)	99.00				

Relativamente às dimensões da escala, registram-se os seguintes resultados:

- Ajustamento Pessoal com uma média de 2,62 e o desvio padrão de 0.76 sugerem que o ajustamento pessoal está em um nível intermediário. com um desvio padrão relativamente alto indica uma maior variação entre as respostas, mostrando que alguns estudantes sentem-se mais ajustados enquanto outros se sentem menos.
- Ajustamento Interpessoal com a Média de 3,89 e desvio padrão de 0.71, essa dimensão apresenta um nível elevado de ajustamento nas relações interpessoais, isso indica que a maioria dos estudantes se sente bem ajustada nas interações com outros. Ainda assim o desvio padrão indica uma variabilidade moderada.
- Ajustamento Institucional com a média de 4.04 e o desvio padrão de 0.81 sugere que os estudantes sentem-se bem ajustados às normas, práticas e ao ambiente institucional. Isso indica uma percepção positiva quanto à adaptação ao ambiente institucional.
- Ajustamento Carreira com uma média de 4,21 e o desvio padrão de 0,67 sugere que os estudantes têm um alto nível de ajustamento no que concerne ao desenvolvimento de carreira, com uma variação moderada, que sugere uma percepção positiva de ajustamento quanto ao desenvolvimento profissional.
- Ajustamento Estudo com uma média de 3,87 e o desvio padrão de 0,78 sugerem que os estudantes se sentem bem ajustados em relação aos estudos, com uma variabilidade moderada nas respostas, que indica que a maioria dos estudantes sentem um bom nível de adequação ao trabalho acadêmico, embora existam algumas diferenças individuais.

Bem-estar

Apresenta-se na tabela 8, a estatística descritiva do Bem-Estar. A média geral é de 4,13 e o desvio padrão de 0.85, o que indica que os estudantes apresentam um nível elevado de bem-estar. A variação moderada dos dados sugere que, enquanto a maioria dos estudantes sente-se bem, há algumas diferenças nas experiências de bem-estar dentro do grupo.

Tabela 8

Estatística descritiva do Bem-estar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BemEstar	99	1.86	5.00	4.13	.85
Valid N (listwise)	99				

Análise Correlacional

Apresenta-se na Tabela 9 correlação entre as variáveis. (Capital psicológico, Suporte social, Ajustamento acadêmico e o Bem-estar). Vamos destacar algumas correlações. A correlação entre o capital psicológico e o ajustamento acadêmico é $r = 0.52$ ($p < .01$), que indica uma correlação positiva moderada entre essas duas variáveis. Isso sugere que quanto maior for o capital psicológico dos estudantes, maior é o seu ajustamento acadêmico. A correlação entre o suporte social e o bem-estar é $r = 0.63$ ($p < .01$), que indica uma correlação positiva moderadamente forte entre ambas as variáveis. Isso implica que, quanto maior é a percepção de suporte social por parte dos estudantes, maior tende a ser o nível de bem-estar relatado pelos estudantes. A correlação entre o capital psicológico e o bem-estar é $r = 0.76$ ($p < .01$), indica uma forte correlação dessas duas variáveis. Que sugere que estudantes com maior capital psicológico tendem a relatar melhor bem-estar durante o percurso acadêmico. A correlação entre o Suporte social e o Ajustamento acadêmico é $r = 0.49$ ($p < .01$), o que indica que existe uma correlação positiva moderada. Isso sugere que estudantes que percebem maior suporte social em geral tendem a apresentar maior ajustamento acadêmico. As dimensões do suporte social (família, amigos, outros significativos) apresentam correlações significativas com o ajustamento acadêmico. A correlação entre o ajustamento acadêmico e o bem-estar $r = 0.64$ ($p < .01$), que indica uma correlação positiva moderada a forte. Isso sugere que estudantes que apresentam um bom ajustamento acadêmico geral tendem a reportar maior bem-estar. Em último a correlação

entre o capital psicológico e o suporte social é $r = 0.55$ ($p < .01$), que indica que existe uma correlação positiva moderada, que sugere que o aumento do capital psicológico está relacionado a uma maior percepção de suporte social.

De forma semelhante, o Ajustamento Académico atua como um mediador significativo na relação entre Capital Psicológico e o Bem-Estar ($\beta = 0,14$, IC = [0,05, 0,25]). Isto significa que o Capital Psicológico, ao favorecer um melhor Ajustamento Académico, contribui indiretamente para aumentar a percepção de Bem-Estar. Esta mediação confirma a Hipótese 4, ao mostrar que o Ajustamento Académico proporciona um canal adicional, embora parcial, pelo qual o Capital Psicológico eleva o Bem-Estar dos estudantes.

Em resumo, ambas as variáveis mediadoras - Suporte Académico e Ajustamento Académico - não apenas acompanham a relação direta entre Capital Psicológico e Bem-Estar, mas permitem-nos entender que a inclusão dessas variáveis aumenta a percepção global de Bem-Estar. Assim, o Capital Psicológico eleva o Bem-Estar dos estudantes não só diretamente, mas também através da criação de um contexto académico mais positivo, onde o suporte e o ajustamento desempenham papéis fundamentais.

Tabela 9

Matriz de correlações entre as variáveis em estudo e estatística descritiva

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-Capital Psicológico	1															
2-Esperança	.87**	(.78)														
3-Otimismo	.74**	.53**	(.88)													
4-Resiliência	.85**	.65**	.48**	(.53)												
5-Autoeficácia	.92**	.77**	.56**	.73**	(.60)											
6-Suporte Social	.55**	.47**	.37**	.54**	.46**											
7-SuporteS Família	.50**	.42**	.33**	.49**	.43**	.83**	(.92)									
8-SuporteS Amigos	.47**	.37**	.35**	.46**	.39**	.86**	.54**	(.93)								
9-SuporteS Outros	.44**	.41**	.28**	.44**	.37**	.89**	.56**	.72**	(.93)							
10-Aj Académico	.52**	.50**	.26*	.47**	.51**	.49**	.34**	.51**	.42**							
11-AJ Pessoal	-.57**	-.50**	-.33**	-.48**	-.59**	-.47**	-.40**	-.40**	-.41**	-.27**	(.80)					
12-AJ Interpessoal	.48**	.42**	.27**	.47**	.44**	.59**	.46**	.66**	.43**	.75**	-.44**	(.86)				
13-AJ Institucional	.50**	.46**	.25*	.41**	.54**	.43**	.31**	.44**	.38**	.82**	-.42**	.48**	(.82)			
14-AJ Carreira	.53**	.53**	.24*	.46**	.53**	.42**	.30**	.40**	.37**	.84**	-.48**	.63**	.65**	(.88)		
15-AJ Estudo	.64**	.61**	.34**	.55**	.63**	.52**	.37**	.46**	.50**	.87**	-.48**	.62**	.72**	.75**	(.86)	
16-BemEstar	.79**	.73**	.54**	.62**	.76**	.63**	.56**	.55**	.51**	.64**	-.64**	.62**	.59**	.65**	.72**	(.96)

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Análise Inferencial (Regressão e Mediação)

Análise dos Efeitos do Capital Psicológico sobre o Bem-Estar com Mediação do Suporte Académico e Ajustamento Académico.

Examina-se de seguida como o Capital Psicológico influencia o Bem-Estar, analisando o Suporte Académico e o Ajustamento Académico como variáveis mediadoras, de forma a testarem-se as hipóteses anteriormente enunciadas:

H1: O Capital Psicológico influencia positivamente o Bem-Estar.

H2: O Suporte Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar.

H3: O Ajustamento Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar.

H4: O Suporte Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar.

H5: O Ajustamento Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar.

Efeito do Capital Psicológico sobre Suporte Académico e Ajustamento Académico

Apresenta-se na Tabela 10 o efeito do Capital Psicológico sobre Suporte Académico e Ajustamento Académico.

Tabela 10

Efeitos do Capital Psicológico sobre o Suporte Académico e Ajustamento Académico

Variável	Mediador	Coefficiente	Erro Padrão (SE)	Valor-t	p-valor	LLCI	ULCI	Beta Padronizado	R² (%)
Capital Psi	Suporte Académico	0,70	0,11	6,42	0,00	0,48	0,91	0,55	29,83
Capital Psi	Ajustamento Académico	0,28	0,05	6,01	0,00	0,19	0,38	0,52	27,14

O Capital Psicológico apresentou uma relação significativa com ambas as variáveis mediadoras: Suporte Académico ($R^2 = 29,83\%$, $\beta = 0,55$, $p < 0,001$); Ajustamento Académico ($R^2 = 27,14\%$, $\beta = 0,52$, $p < 0,001$). Estes resultados indicam que maiores níveis de Capital Psicológico estão associados a uma maior perceção de suporte e ajustamento académico dos estudantes.

Efeitos Diretos e Indiretos do Capital Psicológico sobre o Bem-Estar

Verifica-se que o Capital Psicológico demonstrou um efeito positivo significativo no Bem-Estar ($\beta = 0,53$, $p < 0,001$), explicando 72,11% da variância, o que confirma a Hipótese 1 (Tabela 11).

Tabela 11

Efeitos Diretos e Indiretos do Capital Psicológico sobre o Bem-Estar

Efeito	Coefficiente	Erro Padrão (SE)	Valor-t	p-valor	LLCI	ULCI	Beta Padronizado	R ² (%)
Efeito Total	0,81	0,06	12,51	0,00	0,68	0,94	0,79	61,73
Efeito Direto	0,55	0,07	7,74	0,00	0,41	0,69	0,53	72,11
Efeito Indireto	0,26	0,08			0,11	0,42	0,25	—
Ind. Suporte Académico	0,12	0,06			0,02	0,24	0,12	—
Ind. Ajustamento Académico	0,14	0,05			0,05	0,25	0,14	—

Efeitos Diretos do Suporte Académico e Ajustamento Académico sobre o Bem-Estar

Ambas as variáveis mediadoras mostraram um efeito direto positivo e significativo no Bem-Estar: Suporte Académico ($\beta = 0,21$, $p < 0,01$), apoiando a Hipótese 2; Ajustamento Académico ($\beta = 0,26$, $p < 0,001$), apoiando a Hipótese 3.

Tabela 12

Efeitos Diretos do Suporte Académico e Ajustamento Académico sobre o Bem-Estar

Variável	Coefficiente	Erro Padrão (SE)	Valor-t	p-valor	LLCI	ULCI	Beta Padronizado
Suporte Académico	0,17	0,05	3,12	0,00	0,06	0,28	0,21
Ajustamento Académico	0,50	0,13	3,95	0,00	0,25	0,75	0,26

Análise dos Efeitos Indiretos (Mediação)

A análise revelou que o Suporte Académico media parcialmente a relação entre o Capital Psicológico e o Bem-Estar ($\beta = 0,12$, IC = [0,02, 0,24]) (Tabela 11). Esta mediação parcial indica que o Capital Psicológico, ao elevar o nível de Suporte Académico, aumenta a percepção de Bem-Estar dos estudantes. Portanto, o Capital Psicológico eleva diretamente o Bem-Estar, mas, ao mesmo tempo, gera uma percepção maior de Suporte Académico, o que por sua vez reforça ainda mais o Bem-Estar. Este resultado confirma a Hipótese 4 ao demonstrar que

o Suporte Académico atua como um mecanismo adicional, ainda que parcial, de promoção do Bem-Estar (Figura 2).

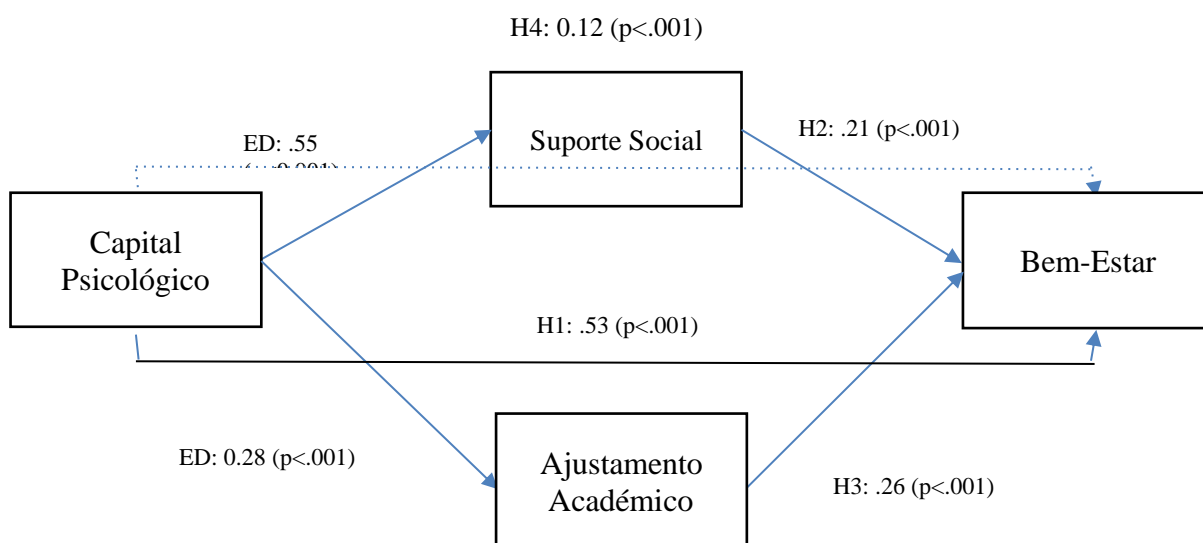


Figura 2
Efeitos entre as variáveis

De forma semelhante, o Ajustamento Académico atua como um mediador significativo na relação entre Capital Psicológico e o Bem-Estar ($\beta = 0,14$, IC = [0,05, 0,25]). Isto significa que o Capital Psicológico, ao favorecer um melhor Ajustamento Académico, contribui indiretamente para aumentar a percepção de Bem-Estar. Esta mediação confirma a Hipótese 4, ao mostrar que o Ajustamento Académico proporciona um canal adicional, embora parcial, pelo qual o Capital Psicológico eleva o Bem-Estar dos estudantes.

Em resumo, ambas as variáveis mediadoras - Suporte Académico e Ajustamento Académico - não apenas acompanham a relação direta entre Capital Psicológico e Bem-Estar, mas permitem-nos entender que a inclusão dessas variáveis aumenta a percepção global de Bem-Estar. Assim, o Capital Psicológico eleva o Bem-Estar dos estudantes não só diretamente, mas também através da criação de um contexto acadêmico mais positivo, onde o suporte e o ajustamento desempenham papéis fundamentais.

Discussão dos resultados

O estudo " O Papel do Capital Psicológico e do Suporte Social no Ajustamento Académico e Bem-Estar no Ensino Superior" explora o impacto de variáveis psicológicas e sociais na adaptação de estudantes ao ambiente universitário. A investigação evidencia a importância do capital psicológico — composto por resiliência, autoeficácia, otimismo e

esperança — e do suporte social, tanto familiar quanto dos amigos, no ajustamento acadêmico e no bem-estar dos alunos.

O capital psicológico surge como uma variável crucial na adaptação acadêmica, o que vai ao encontro das propostas de Luthans, Youssef e Avolio (2007), para quem este recurso aumenta a capacidade de enfrentar desafios e manter uma visão positiva em situações de pressão, aplicável tanto ao contexto organizacional quanto ao acadêmico (Luthans et al., 2007). A presente investigação reforça esta visão ao encontrar uma correlação positiva entre o capital psicológico e o ajustamento acadêmico ($r = 0,52$, $p > 0,01$), indicando que estudantes com altos níveis de capital psicológico apresentam maior sucesso na adaptação acadêmica. A teoria da integração acadêmica de Tinto (1993; 2006) também apoia esta associação, argumentando que o ajustamento acadêmico depende de fatores pessoais e contextuais que promovem o envolvimento e a resiliência dos estudantes face às exigências universitárias.

O suporte social também é destacado como um facilitador significativo de bem-estar. As dimensões do suporte familiar, dos amigos e de outros significativos demonstraram uma elevada correlação com o bem-estar ($r = 0,63$, $p > 0,01$), corroborando estudos de Diener et al. (1999), que salienta o papel do suporte social na promoção do bem-estar subjetivo. Esse suporte funciona como um amortecedor para o stress, essencial nos contextos de exigência acadêmica. Khan et al. (2024) destacam a eficácia do suporte social como mediador na relação entre capital psicológico e bem-estar, sugerindo que estudantes que se percebem apoiados apresentam maior resiliência e capacidade de enfrentar os desafios acadêmicos.

Implicações Teóricas

Em termos teóricos, o estudo oferece uma base valiosa para a compreensão integrada entre o capital psicológico e o suporte social, enfatizando que ambos os fatores atuam em conjunto para promover a adaptação e o bem-estar acadêmico. Os resultados confirmam que o capital psicológico, ao incluir dimensões como a resiliência, autoeficácia, otimismo e esperança, tem um papel fundamental na forma como os estudantes lidam com os desafios e as adversidades próprias do ambiente universitário (Luthans, Youssef & Avolio, 2007). Este modelo teórico baseia-se na psicologia positiva, onde o capital psicológico funciona como um “amortecedor psicológico” permitindo que os indivíduos mantenham uma atitude positiva e resiliência em face das dificuldades.

Ao apoiar e expandir os resultados de Tinto (1993, 2006), que propôs que a integração social e acadêmica é crucial para a retenção e sucesso dos estudantes, o presente estudo avança na teoria de ajustamento acadêmico ao indicar que não apenas as redes de suporte social, mas também os capitais psicológicos dos indivíduos influenciam significativamente o seu nível de integração e ajustamento. Isso sugere que o ajustamento não depende apenas de fatores externos, como o apoio de amigos e família, mas também da robustez emocional e psicológica de cada estudante.

Este entendimento teórico de que as variáveis internas e externas se interrelacionam para impactar o sucesso acadêmico reforça a proposta de autores como Cohen e Wills (1985), que argumentam que o suporte social pode operar de duas formas: diretamente, ao proporcionar suporte emocional, e indiretamente, ao reduzir os efeitos negativos do stress. Observou-se ainda, que o suporte social, ao atuar como mediador entre o capital psicológico e o bem-estar, reforça essa teoria, mostrando que os recursos sociais amplificam os recursos internos do estudante, permitindo-lhe uma adaptação mais harmoniosa ao contexto acadêmico.

Implicações Práticas

As implicações práticas dos achados são significativas para as instituições de ensino superior. Em primeiro lugar, o estudo sublinha a importância de programas institucionais que promovam tanto o desenvolvimento do capital psicológico quanto a criação de redes de suporte social entre os estudantes. A criação de programas de formação focados no desenvolvimento das quatro dimensões do capital psicológico (resiliência, otimismo, esperança e autoeficácia) pode ser particularmente eficaz para preparar os alunos para enfrentar desafios e manter uma atitude positiva em relação aos seus estudos.

1. Intervenções de Treino Emocional e Resiliência: Implementar workshops ou cursos que ensinam técnicas de fortalecimento da resiliência e otimismo, como a visualização positiva, técnicas de resolução de problemas e desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento. Programas de autoeficácia, que incluem o estabelecimento de metas e o treino de competências de gestão de stress, poderiam equipar os estudantes com ferramentas práticas para enfrentarem as exigências acadêmicas.

2. Programas de Mentoria e Tutoria Acadêmica: Através de mentoria, os estudantes podem beneficiar de um apoio personalizado e direto, onde tutores mais experientes compartilham conhecimentos e estratégias de adaptação ao contexto acadêmico. Estudos como o de Zimet et

al. (1988) sugerem que o suporte social é mais eficaz quando provém de uma fonte confiável e relevante, como colegas ou mentores que já passaram por desafios semelhantes. Assim, promover programas de tutoria que facilitem a criação de laços de apoio entre estudantes é uma prática com potencial de impacto positivo.

3. Iniciativas de Integração Social: A adaptação ao ambiente universitário envolve não só o domínio acadêmico, mas também o ajustamento às novas normas e interações sociais. Atividades extracurriculares, eventos de integração e grupos de apoio são formas práticas de criar um ambiente acolhedor, onde os estudantes possam construir redes de suporte, o que contribui para a integração social e reduz a sensação de isolamento. Neste estudo, observou-se que os estudantes que percebem maior suporte social apresentam melhores índices de bem-estar, corroborando estudos como o de Cohen e Wills (1985), que defendem o efeito protetor das redes de suporte social contra o stress.

4. Apoio Psicológico Institucionalizado: A implementação de serviços de apoio psicológico, disponíveis de forma acessível e confidencial, poderia ajudar a resolver situações de stress académico ou social de forma precoce. Com um impacto direto na promoção do bem-estar e na retenção dos estudantes, esses serviços não apenas fortalecem a resiliência individual, mas também atuam como um ponto de apoio no ambiente universitário.

Limitações e Direções futuras

A principal limitação deste estudo foi o tamanho limitado da amostra, de apenas 100 estudantes universitários. A amostra limitada pode retribuir a generalização dos resultados para outras populações. Como direções futuras sugeria que, estudos futuros podem incluir amostras maiores e mais diversas, de modo a permitir uma análise mais robusta e representativa dos fatores em diferentes contextos culturais e institucionais.

Conclusão

Essas intervenções práticas e direcionadas, embasadas nas descobertas do presente estudo, permitem que as universidades desenvolvam abordagens mais holísticas no apoio aos estudantes, indo além da prestação de assistência académica e promovendo um ambiente que reforça tanto os recursos internos (capital psicológico) quanto às conexões sociais necessárias para o bem-estar académico.

Referências Bibliográfica

Almeida, L. S., Soares, A. P. C., Vasconcelos, R. M., Capela, J. V., Vasconcelos, J. B., Corais, J. M., & Fernandes, A. (2000). Envolvimento extracurricular e ajustamento académico: Um estudo sobre as vivências dos estudantes universitários com e sem funções associativas. In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos & S. M. Caires (Eds), *Transição para o Ensino Superior*. Braga: Universidade do Minho, conselho académico.

Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2011). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>.

Benvindo, J. M. P. (2021). Contributo para adaptação e validação de uma medida de capital psicológico positivo: Compound PsyCap Scale (CPC-12) (Doctoral dissertation, Universidade do Algarve (Portugal)).

Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da escala multidimensional de suporte social percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support-MSPSS). *Psychologica*, (54), 331-357. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_13

Cavalcante, M. M., Siqueira, M. M. M., & Kuniyoshi, M. S. (2014). Engajamento, bem-estar no trabalho e capital psicológico: Um estudo com profissionais da área de gestão de pessoas. *Pensamento & Realidade*, 29(4), 23-23.

Cunha, S. M., & Carrilho, D. M. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9(2), 215-224; <https://doi.org/10.1590/S1413-85572005000200004>

de Andrade, V. L. P., & Pérez-Nebra, A. R. (2019). Suporte social no trabalho: Contradições entre beneficiários e prestadores. *CES Revista*, 33(1), 1983-162.

de Lima, L. G., & Nassif, V. M. J. (2017). Capital psicológico e comportamento empreendedor sob uma análise da trajetória de mulheres empreendedoras. *Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo*, 2(1), 183-206.

Degenhart, L., Zonatto, C. D. S., & Lavarda, E. F. (2022). Efeitos do capital psicológico e atitudes gerenciais na relação entre participação orçamentária e desempenho. *Revista Contabilidade & Finanças*, 33(89), 216-231. <https://doi.org/10.1590/1808-057x202113790>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Bem-estar subjetivo: três décadas de progresso. *Boletim Psicológico*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Figueiras, M., Cunha, P., & Simões, M. (2021). Bem-estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. *Psicologia, Saúde & Doença*, 22(01), 116-127. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220111>

Figueiredo, S., Trigueiro, M. J., Simões-Silva, V., Coelho, T., de Almeida, R. S., Portugal, P., Sousa, S., Campos, F., Marques, A. (2022). Tradução, adaptação e contributo para a validação da escala Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale para a população portuguesa. *RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, 4(2), 26–38. Doi: <https://doi.org/10.51126/revsalus.v4i2.192>

Filho, A. P., & Claro, J. A. C. D. S. (2019). O impacto do bem-estar no trabalho e capital psicológico sobre intenção de rotatividade: um estudo com professores. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 20(2) 1678-6971. DOI:10.1590/1678-6971/eramd200105

Formiga, N. S., Franco, J. B. M., Neto, A. D., Guimarães, W. N. C., Oliveira, M. A. P., Pereira, G. A., & Estavam, I. D. (2019). A medida de capital psicológico positivo: Evidência da invariância fatorial em trabalhadores de distintas profissões em João Pessoa-PB e Natal-RN. *Psicologia e Saúde em Debate*, 5(1), 19-36. DOI: 10.22289/2446-922X.V5N1A3.

Geremias, R. L., Lopes, M. P., & Soares, A. E. (2021). Influência do capital psicológico na aprendizagem interna em equipes. *RAE: Revista de Administração de Empresas*, 61(4) 2178-938X. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-759020210405x>

Gonçalves, E., & Almeida, A. (2024). O apoio da família na adaptação de jovens portugueses ao ensino superior: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Portuguesa de Educação*, 37(1), 2183-0452.

Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>

Imaginário, S., & Vieira, L. S. (2011). Contributos das vivências académicas, da integração social e do suporte social no bem-estar subjectivo de estudantes da Universidade do Algarve. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 235-244.

Khan, A., Zeb, I., Zhang, Y., Fazal, S., & Ding, J. (2024). Relationship between psychological capital and mental health at higher education: Role of perceived social support as a mediator. *Heliyon*, 10, e29472. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29472>

Luthans, F., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2015). Psychological capital and support: Impact on well-being in academic settings. *Journal of Positive Psychology*, 10(4), 303-317.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press.

Lin, N., Simeone, R. S., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Apoio social, eventos de vida estressantes e doença: Um modelo e um teste empírico. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108-119. <https://doi.org/10.2307/2136432>

Manica, G. B. (2022). O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador do capital psicológico [Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Lisboa].

Martins, F. (2020). Student adaptation and social support in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*.

Matta, C. M. B. D., Lebrão, S. M. G., & Heleno, M. G. V. (2017). Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: Revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21, 583-591.

Nielsen, I., Newman, A., Smyth, R., Hirst, G., & Heilemann, B. (2017). The influence of instructor support, family support, and psychological capital on the well-being of postgraduate students: A moderated mediation model. *Studies in Higher Education*, 42(11), 2099–2115. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1135116>

Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 20(2), 183-203. Retrieved from. <http://hdl.handle.net/10451/17844>.

Reis, T., & Santos, M. (2017). The role of psychological capital in student well-being. *Higher Education Journal*, 12(2), 123-137.

Rodrigues, P., & Barros, J. (2021). Social support and academic adjustment. *Journal of Educational Research*, 45(3), 213-229.

Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), 7.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Silva, C., & Costa, H. (2019). Social support in academic environments: Implications for student adaptation and satisfaction. *Education Science*, 15(2), 89-98.

Soares, A. B., de Almeida Santos, Z., & Brito, A. D. (2024). Preditores da adaptação acadêmica de iniciantes no curso de psicologia. *Revista Internacional de Educação Superior*, v.10 (1), 2446-9424. [Doi10.20396/riesup.v10i00.8668325](https://doi.org/10.20396/riesup.v10i00.8668325).

Tinto, V. (1993). *Saindo da faculdade: repensando as causas e curas do atrito estudantil* (2ª ed.). Chicago, IL: Imprensa da Universidade de Chicago. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226922461.001.0001>.

Tinto, V. (2006). Research and Practice of Student Retention: What Next? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(1), 1–19.

Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Arranjo, A. M. D. D. C., & Almeida, L. S. (2014). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 87-107. http://dx.doi.org/10.14195/1647-8614_48-2_5.

Vasconcelos, R., Almeida, L., & Soares, A. P. (2002). Envolvimento extracurricular e ajustamento académico: Um estudo com estudantes de engenharia da Universidade do Minho. In *Actas da VII International Conference on Engineering and Technology Education*. Santos, Brasil. Doi: <http://hdl.handle.net/1822/12112>.

Viseu, J., Encarnação, T., Conceição, A., Borralho, L., & Jesus, S. N. (2023). Adaptação e validação de um instrumento para avaliar o capital psicológico positivo numa amostra de trabalhadores portugueses. 11.º Congresso Iberoamericano de Avaliação Psicológica. Universidade do Algarve, Faro, Portugal.

Viseu, J., Jesus, S. N., Rus, C., Nunes, H., Lobo, P., & ; Cara-Linda, I. (2012). Capital Psicológico e sua avaliação com o PCQ-12. *ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 2(1), 4-16.

Walter, O., & Hazan-Liran, B. (2022). Mediating role of psychological capital in relations between social support and subjective wellbeing among students with learning disabilities and attention deficit hyperactivity disorder. *European Journal of Special Needs Education*, 37(6), 1055–1067. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1997482>

Wang, H., Ng, T. K., & Siu, O. (2023). How does psychological capital lead to better well-being for students? The roles of family support and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42, 22392–22403. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03339-w>

Wang, J., Zhang, D., & Zimmerman, M. A. (2014). Resilience theory and its implications for the positive development of college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 730–742. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0111->

ANEXOS

Anexo 1: CONSENTIMENTO INFORMADO

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO PROJETO: O Papel do Capital Psicológico e do Suporte Social no Ajustamento Académico e Bem-Estar no Ensino Superior: Uma Análise Integrativa"

Olá,

Gostaria de convidá-lo(a) a participar num estudo sobre "O Papel do Capital Psicológico e do Suporte Social percebido node convidá-lo(a) a participar num estudo sobre "O Papel do Capital Psicológico e do Suporte Social percebido no Ajustamento Académico e Bem-Estar no Ensino Superior". O seu contributo é muito importante para nós!

Este estudo procura entender como fatores psicológicos e suporte social influenciam a adaptação académica e o bem-estar dos estudantes no ensino superior. A sua participação ajudará a avançar o nosso conhecimento nessa área.

A participação no estudo é voluntária e anónima. As suas respostas serão confidenciais e utilizadas apenas para fins de pesquisa académica. O preenchimento do questionário levará aproximadamente alguns minutos do seu tempo.

Ao clicar em "Sim" abaixo, você está consentindo voluntariamente em participar neste estudo.

Anexo 2: Questionário Sócio-Demográfico

Por favor, responda às perguntas que se seguem relativamente aos seus dados Sócio-biográficos.

1. Sexo Masculino Feminino

2. Idade _____ anos

3. Ano de frequência do curso

3.1. licenciatura _____

3.2. Mestrado _____

3.3. doutoramento _____

3.4. Outro _____

4. Nome da faculdade _____

5. curso _____

6. Exerce alguma atividade profissional Sim Não

Anexo 3: Compound PsyCap Scale (CPC-12; Lorenz et al., 2016).

SECÇÃO I

I. As seguintes afirmações procuram perceber a sua opinião sobre si mesmo. Com recurso a uma escala de seis pontos (*1-Discordo totalmente, 2-Discordo, 3-Discordo em parte, 4-Concordo em parte, 5-Concordo e 6-Concordo totalmente*), indique o seu grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações.

	1	2	3	4	5	6
1. Se me encontrasse em dificuldades, pensaria em diversas formas de as resolver.						
2. Neste momento, vejo-me como uma pessoa bem-sucedida.						
3. Posso pensar em várias maneiras para alcançar os meus objetivos atuais.						
4. Estou ansioso(a) pela vida que tenho pela frente.						
5. O futuro reserva-me coisas muito boas.						
6. No geral, espero que me aconteçam mais coisas boas do que más.						
7. Às vezes obrigo-me a fazer coisas, quer queira quer não.						
8. Quando estou numa situação difícil, geralmente consigo arranjar uma solução.						
9. Não me importo se houver pessoas que não gostam de mim.						
10. Estou confiante de que poderia lidar eficientemente com situações inesperadas.						
11. Posso resolver a maioria dos meus problemas, se investir o esforço necessário.						
12. Posso permanecer calmo(a) ao enfrentar dificuldades, pois posso confiar nas minhas competências de <i>coping</i> .						

Anexo 4: Escala do suporte social percebido

MSPSS

(Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988)
(Tradução e Adaptação: Carvalho, S., 2006)

Instruções: Estamos interessados em avaliar o que pensa em relação às afirmações seguintes. Leia cuidadosamente cada uma das afirmações. Utilizando a escala abaixo, indique como se sente acerca de cada uma delas assinalando o respectivo espaço com um **X**.

	Discorda completamente	Discorda fortemente	Discorda parcialmente	Não tem opinião	Concorda parcialmente	Concorda fortemente	Concorda completamente
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
1. Há uma pessoa especial que se encontra próximo quando necessito.							
2. Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.							
3. A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente.							
4. Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família.							
5. Tenho uma pessoa que é verdadeiramente uma fonte de conforto para mim.							
6. Os meus amigos realmente procuram ajudar-me.							
7. Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal.							
8. Posso falar dos meus problemas com a minha família.							
9. Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.							
10. Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos.							
11. A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões.							
12. Posso falar dos meus problemas com os meus amigos.							

Anexo 5: QVA-r;- Questionário de vivências acadêmicas

E - QVA-R

(Almeida, Ferreira & Soares, 2001)

Este questionário pretende conhecer as suas opiniões e sentimentos em relação a diversas situações e vivências acadêmicas. Algumas delas têm a ver com ocorrências dentro da sua escola/faculdade, outras com ocorrências fora dela. No entanto, todas elas procuram abarcar as suas experiências quotidianas, enquanto estudantes do ensino superior.

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala de 1 a 5 pontos conforme indicado:

1-Nada em consonância comigo, totalmente em desacordo, nunca se verifica
2- Pouco em consonância comigo, bastante em desacordo, poucas vezes se verifica
3- Algumas vezes de acordo e outras em desacordo, algumas vezes verifica-se outras não
4- Bastante em consonância comigo, bastante em acordo, verifica-se bastantes vezes
5- Sempre em consonância comigo, totalmente de acordo, verifica-se sempre

	1	2	3	4	5
1. Faço amigos com facilidade na minha universidade.					
2. Acredito que posso concretizar os meus valores (prestígio, estabilidade, solidariedade...) na carreira que escolhi.					

3. Mesmo que pudesse não mudaria de universidade.					
4. Apresento oscilações de humor.					
5. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso.					
6. Dou comigo acompanhando pouco os outros colegas de turma.					
7. Escolhi bem o curso que estou a frequentar.					
8. Tenho boas competências para a área vocacional que escolhi.					
9. Sinto-me triste ou abatido(a).					
10. Faço uma gestão eficaz do meu tempo.					
11. Sinto-me, ultimamente, desorientado(a) e confuso(a).					
12. Gosto da universidade que frequento.					
13. Há situações em que me sinto a perder o controlo.					
14. Sinto-me envolvido no curso que frequento.					
15. Conheço bem os serviços existentes na minha universidade.					
16. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento.					
17. Nos últimos tempos tornei-me mais pessimista.					
18. O curso em que me encontro foi sobretudo determinado pelas notas de acesso.					
19. Os meus colegas têm sido importantes no meu crescimento pessoal.					
20. O meu percurso vocacional está a corresponder às minhas expectativas.					
21. Sinto cansaço e sonolência durante o dia.					
22. Julgo que o meu curso me permitirá realizar profissionalmente.					
23. Sinto confiança em mim próprio(a).					

24. Sinto que possuo um bom grupo de amigos na universidade.					
25. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho.					
26. Sinto-me mais isolado(a) dos outros de algum tempo para cá.					
27. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso.					
28. Tenho momentos de angústia.					
29. Utilizo a biblioteca da faculdade/universidade.					
30. Torna-se-me difícil encontrar um colega que me ajude num projecto pessoal.					
31. Não me consigo concentrar numa tarefa durante muito tempo.					
32. Elaboro um plano das coisas a realizar diariamente.					
33. Tenho relações de amizade próximas com colegas de ambos os sexos.					
34. Consigo ter o trabalho escolar sempre em dia.					
35. A minha incapacidade para gerir bem o tempo leva-me a ter mau desempenho escolar.					
36. Quando conheço novos colegas, não sinto dificuldades em iniciar uma conversa.					
37. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as minhas aptidões e capacidades.					
38. Sou conhecido(a) como uma pessoa amigável e simpática.					
39. Penso em muitas coisas que me põem triste.					
40. Procuro conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas.					
41. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à gestão do meu tempo.					
42. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair.					

ANEXO 6: ESCALA DE BEM-ESTAR MENTAL DE WARWICK-EDINBURGH (WEMWBS)

Adaptação à Lesão Medular: Saúde mental, Suporte Social, Sintomas Psicopatológicos e Coping Resiliente

Anexo E – Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

Em baixo encontram-se algumas afirmações sobre sentimentos e pensamentos.

Por favor assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a sua experiência em relação a cada uma delas nas 2 últimas semanas.

Afirmações	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequente-mente	Sempre
Tenho-me sentido otimista em relação ao futuro					
Tenho-me sentido útil					
Tenho-me sentido relaxado					
Tenho-me sentido interessado pelas outras pessoas					
Tenho tido energia de sobra					
Tenho lidado bem com os problemas					
Tenho conseguido pensar de forma clara					
Tenho-me sentido bem comigo mesmo					
Tenho-me sentido próximo de outras pessoas					
Tenho-me sentido confiante					
Tenho sido capaz de construir as minhas opiniões sobre as coisas					
Tenho-me sentido amado					
Tenho-me sentido interessado em coisas novas					
Tenho-me sentido alegre					

“Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick, University of Edinburgh and University Fernando Pessoa (2012), all rights reserved”

