



Saúde mental em estudantes do ensino superior: Influência das estratégias de regulação emocional

(VERSÃO FINAL APÓS DEFESA)

Tháís Cavalcanti de Albuquerque Sá Souza

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

Psicologia Clínica e da Saúde

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof.^a Doutora Cláudia Maria Gomes Mendes da Silva

Co-orientadora: Prof.^a Doutora Sandra Carina Guimarães

dezembro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Thaís Cavalcanti de Albuquerque Sá Souza, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12749 de/o Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 23/12/2024.

Thaís Sá Souza

Agradecimentos

Gostaria de expressar minha mais sincera gratidão aos meus pais Arlinda Souza e Brunno Souza, e meu avô Elcio Souza, pelo apoio incondicional que sempre tiveram em todas as etapas do meu desenvolvimento acadêmico durante este longo percurso. Aos anos de dedicação e esforço que tiveram para me proporcionar melhores oportunidades e investimento na minha carreira e a confiança que sempre depositaram em mim. Muito obrigada, sem vocês não seria possível chegar até aqui.

À minha orientadora Cláudia Silva, que em tempos difíceis sempre se mostrou dedicada e indispensável para que tudo isso fosse possível de se concretizar, sendo desde que entrei na Universidade um modelo de profissional e pessoa que tenho muito carinho e admiração.

À minha grande amiga Renata Torre, que sei que posso contar independente da circunstância, pois tem sido um apoio em cada obstáculo enfrentado e com genuína bondade tem cuidando e me orientado em todas as etapas. Não tenho palavras que possam expressar minha gratidão pela sua companhia durante todos esses anos, você se tornou muito mais do que uma amiga.

Ao meu namorado Gonçalo Moura que fui fundamental nesta reta final, me apoiando e me incentivando nos momentos mais desafiadores, estando sempre ao meu lado. Esta conquista também é sua.

Por fim, um agradecimento aos meus amigos João Miraldes, Letícia Cruvinel, Thatyana Rocha, Maria Clara Oliveira e Ana Aragão que torcem pelas minhas conquistas e estão presentes em todos os momentos. A jornada com vocês é mais leve e muito mais significativa. Aprendemos juntos e agora vamos para mais uma etapa juntos, suportando e incentivando uns aos outros.

Resumo

Introdução: A saúde mental tem sido uma temática que vem ganhando destaque ao longo dos anos, e isto porque muito se fala sobre as perturbações psicológicas na atualidade em diferentes contextos, principalmente no ensino superior com o ingresso de novos estudantes em um ambiente novo e desafiador. Devido a esta crescente relevância, o atual projeto de investigação teve como objetivo avaliar os níveis de psicopatologia e de bem-estar nos estudantes do ensino superior, bem como entender qual a relação entre o bem-estar destes estudantes e os sintomas psicopatológicos e as estratégias de regulação emocional adotadas pelos mesmos.

Métodos: O estudo contou com a colaboração de estudantes de diferentes regiões de Portugal que estavam inscritos no Ensino Superior, em cursos variados, e que tinham no mínimo 18 anos. Os alunos responderam a um questionário sociodemográfico, bem como às escalas EADS-21 na versão adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004), BERQ na versão adaptada para a população portuguesa por Guedes e colaboradores (2022) e o EMMBEP na versão adaptada para a população portuguesa por Monteiro e colaboradores (2012).

Resultados: Foram encontrados baixos níveis de ansiedade, depressão e stress nos alunos, assim como foi possível averiguar indicadores positivos de bem-estar na amostra. Destacamos também uma associação positiva entre bem-estar e estratégias de regulação emocional e uma correlação negativa entre sintomas psicopatológicos e o bem-estar. Posto isso, identificamos que a psicopatologia e as estratégias de regulação emocional mostraram no presente estudo ter uma capacidade explicativa significativa sobre o bem-estar psicológico dos estudantes.

Palavras-chave

saúde mental; bem-estar; regulação emocional; estudantes do ensino superior.

Abstract

Introduction: Mental health has been a topic gaining prominence over the years, due to the increasing attention given to psychological disorders in various contexts, particularly in higher education, as new students enter a novel and challenging environment. Given this growing relevance, the present research project aimed to assess the levels of psychopathology and well-being among university students, as well as to understand the relationship between their well-being, psychopathological symptoms, and the emotional regulation strategies they adopt.

Methods: The study involved the collaboration of students from various regions of Portugal who were enrolled in higher education programs across different fields of study and were at least 18 years old. The participants completed a sociodemographic questionnaire, as well as the following scales: EADS-21, adapted for the Portuguese population by Pais-Ribeiro et al. (2004); BERQ, adapted by Guedes et al. (2022); and EMMBEP, adapted by Monteiro et al. (2012).

Results: Low levels of anxiety, depression, and stress were found among the students, along with positive indicators of well-being within the sample. Additionally, a positive association was observed between well-being and emotional regulation strategies, and a negative correlation was identified between psychopathological symptoms and well-being. Thus, we found that psychopathology and emotional regulation strategies demonstrated a significant explanatory capacity for the psychological well-being of the students in this study.

Keywords

mental health; well-being; emotional regulation; higher education students.

Índice

1. Saúde Mental no Ensino Superior	2
1.1. Saúde mental	2
1.1.1. Sintomatologia psicopatológica em estudantes de Ensino Superior	3
1.2. Psicologia positiva	5
1.3. Bem-estar psicológico	6
1.4. Regulação emocional	7
Capítulo 2 - Metodologia	9
2.1. Participantes	9
2.2. Instrumentos	10
2.3. Procedimentos	12
2.4. Análise de dados	12
Capítulo 3 – Resultados	13
Capítulo 4 – Discussão	17
Capítulo 5 - Conclusões	20

Lista de Tabelas

Tabela 1_ <i>Dados Sociodemográficos dos Participantes</i>	10
Tabela 2_ <i>Estatísticas Descritivas da EADS 21</i>	13
Tabela 3_ <i>Estatísticas Descritivas do BERQ</i>	13
Tabela 4_ <i>Estatísticas Descritivas do EMMBEP</i>	14
Tabela 5_ <i>Comparação das Médias na EMMBEP em Função das Variáveis sociodemográficas (Teste t Student)</i>	14
Tabela 6_ <i>Resultados das Médias da EMMBEP Através do Teste One Way ANOVA</i>	15
Tabela 7_ <i>Correlações de Pearson Entre as Variáveis</i>	15
Tabela 8_ <i>Regressão Linear Múltipla Hierárquica do Bem-Estar</i>	16

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
UBI	Universidade da Beira Interior
APA	<i>American Psychological Association</i>
EADS-21	Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress
BERQ	Questionário de Regulação Emocional Comportamental
EMMBEP	Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

Introdução

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Dissertação do 2.º Ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior (UBI), surgindo da necessidade de efetuar, através de um estudo quantitativo e transversal, a avaliação da saúde mental dos estudantes do ensino superior, nomeadamente analisar os níveis de bem-estar e a incidência de possíveis sintomas de psicopatologia, bem como entender como os mesmos utilizam diversas estratégias de regulação emocional.

A saúde mental é descrita pela *American Psychological Association* (APA) como um estado onde o sujeito, para além de apresentar bem-estar interno, revela ajustamento ao contexto do qual faz parte, de modo adaptado e capaz de interligar-se com outros, exigindo estratégias de enfrentamento para lidar com o stress das situações diárias e com a gestão de sintomas associados a ansiedade e outros (American Psychological Association, n. d.). A ideia introduzida por Keyes (2002) postula que a saúde mental é um “continuum” que envolve mais do que somente a ausência da doença, a saúde mental desenvolve-se desde um estágio onde o indivíduo não tem propósito e possui assim baixo nível bem-estar, até ao nível em que este indivíduo atinge propósito e se relaciona de modo positivo em suas esferas, atingindo desta forma o bem-estar emocional, psicológico e social.

Pesquisas no âmbito da saúde mental dos estudantes demonstram ter grande relevância e impacto, principalmente no que toca ao alargamento do conhecimento sobre a atual temática, tal como informações sobre o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos, no intuito de auxiliar e motivar os estudantes a buscar estratégias e ajuda através do suporte necessário durante este período (Sims-Schouten e Gorczynski, 2022).

Esta investigação busca, assim, compreender e comparar os resultados obtidos sobre a saúde mental dos estudantes do ensino superior, tendo por base a literatura científica disponível e fornecer maior destaque ao presente tema, bem como impulsionar e servir de base para estudos futuros.

Capítulo 1 - Enquadramento teórico

1. Saúde Mental no Ensino Superior

Tendo em vista o crescente debate sobre a saúde mental e a perspetiva positiva que envolve a busca pelo desenvolvimento do indivíduo, entendemos que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2014), a saúde mental é a capacidade de enfrentamento adquirida através da otimização do potencial individual e de forma que o indivíduo seja integrado na comunidade, compreendendo não somente a componente patológica, mas sendo interligada à perceção de bem-estar e satisfação pessoal.

1.1. Saúde mental

No contexto de ensino superior, Sims-Schouten e Gorczynski (2022) destacaram, através da realização de uma pesquisa feita nos EUA com jovens inscritos no ensino superior, a recorrente falta de procura por ajuda presente nos indivíduos que tem níveis mais elevados de sofrimento psicológico. A literatura também aponta para maior mal-estar psicológico em mulheres e integrantes da comunidade LGBTQIA+, comparativamente com o género masculino e a orientação sexual heterossexual respetivamente. Ainda referente a estes dados, as pessoas que já tiveram algum diagnóstico apresentaram mais entendimento conceptual acerca do tema saúde mental e possuíam níveis mais elevados de mal-estar psicológico.

Outros estudos, como o dirigido por Verger e colaboradores (2009), apontam também para os fatores associados ao género, nacionalidade e idade como tendo impacto na saúde mental. Ressaltam, também, a necessidade de atenção por parte das instituições à saúde mental dos estudantes, na medida em que foi comprovado que o primeiro ciclo é o período de maior vulnerabilidade percecionada pelo estudante, sendo este mais propenso ao desenvolvimento de perturbações mentais, uma vez que exige do estudante adaptação/readaptação e ajustamento a outros grupos e a própria identidade.

Apesar de ser uma problemática muito recorrente dentro deste contexto, o tema saúde mental não é valorizado pelos jovens, isto devido à baixa consciencialização e pouca relevância que os mesmos dão ao assunto (Corrigan, 2004). A falta de interesse ou conhecimento fidedigno é observada, tanto em relação ao debate da problemática, quanto na falta de investimento no combate desta, na medida em que estes jovens não procuram de facto a ajuda necessária para o tratamento em casos de sintomatologia ansiosa e/ou problemas psicológicos, sendo estes problemas de foro mental muitas vezes influenciados pelo stress da adaptação à instituição e que a etapa exige (Conceição et al., 2024). Não obstante, foi observado que entre os alunos, que de facto têm acesso a fontes de confiança acerca do tema, as intervenções e tratamentos em crise, conduzem a um maior sentimento de satisfação e confiança neles mesmos, minimizando assim o impacto de sintomatologias ansiosas que interferem na saúde mental (Yu, 2022).

Pesquisas neste âmbito demonstram ter grande relevância e impacto, principalmente no que toca ao alargamento do conhecimento sobre a atual temática, tal como informações sobre o desenvolvimento de sintomas, de algumas patologias mais recorrentes neste meio, como

ansiedade e depressão, no intuito de auxiliar e motivar os estudantes a buscar estratégias e ajuda através do suporte necessário durante este período (Sims-Schouten, & Gorczynski, 2022). Apesar disto, a dificuldade emergente está na promoção de estratégias de intervenção neste cenário, uma vez que mesmo com o investimento de países europeus e Reino Unido, em pesquisas acerca do tema, as necessidades dos estudantes são pouco conhecidas e as perspectivas e experiências pouco compartilhadas, o que dificulta os esforços feitos para o avanço na área e eficácia de novas estratégias em diferentes contextos (Sampson et al., 2022).

Apesar da saúde mental ser bastante afetada durante o ensino superior, Yu (2022) introduz alguns comportamentos tidos como preventivos para o surgimento de problemas a nível da saúde mental, sendo estes atualmente adotados pelos jovens de forma mais hábil, como por exemplo: a relação com pares, que promove o sentimento de pertença e partilha, ajudando no sentimento de bem-estar interno; e o apoio familiar, que desempenha papel fulcral na problemática, servindo ainda de base, ou como apoio moderador para as outras relações estabelecidas pelos jovens, para que o mesmo possa integrar ou adaptar-se à nova cultura na qual ingressa e diminuindo o stress percebido.

Atualmente nota-se um empenho maior das universidades em promover uma atenção voltada para a saúde mental dos estudantes, de forma a potencializar uma aprendizagem positiva que vise a integração com os pares, bem como o desenvolvimento positivo do indivíduo em outros domínios, que de maneira significativa influenciam na melhoria do bem-estar e desempenho académico (Yu, 2022). No que toca ao tema estratégias que podem ser utilizadas para uma melhor adaptação do jovem à universidade e zelo da saúde mental, são discutidas algumas questões associadas às práticas educacionais, como: o aluno ter mais acesso direto aos professores e ser mais estimulado pelos mesmos; a universidade oferecer programas extracurriculares que facilitam a integração do estudante; e adicionar uma dimensão que vislumbre aumentar a motivação dos mesmos quanto à carreira a ser seguida (Kuh et al., 2006). Como explorado pelos autores Sampson e colaboradores (2022), algumas práticas adotadas por universidades americanas direcionadas à redução da carga horária de trabalho, mudança para um estilo de aprendizagem que favoreça a maior integração e trabalho em conjunto, foram estratégias que alcançaram significativa melhoria nos sintomas de ansiedade e depressão dos jovens estudantes.

Sabemos que é recorrente uma taxa significativa de desistência no ensino superior anualmente por questões relacionadas com índices alarmantes de baixo nível de saúde mental, portanto mais que promover a consciência sobre o tópico -verbalização e explorar sentimentos que fomentam a capacidade autónoma do estudante-, é um fator imprescindível buscar promover formas de como os jovens possam ultrapassar os problemas através de estratégias adaptativas de *coping*, que incluam melhor gestão do tempo e promoção da resiliência (Sahão & Kienen, 2021).

1.1.1. Sintomatologia psicopatológica em estudantes de Ensino Superior

É frequente nos estudantes, principalmente aqueles que frequentam o primeiro ano de universidade, apresentarem mais problemas de foro psicológico e sintomatologia depressiva com pensamentos suicidas (Hobbs et al., 2022). De acordo com estudos feitos por Conley e

colaboradores (2020, as cited in Cage et al., 2021) uma pesquisa realizada com uma amostra de estudantes dos primeiros anos do ensino superior apontou ainda para menores índices de bem-estar e saúde mental, comparativamente aqueles que estavam nos anos finais de suas respectivas formações. Estes problemas parecem estar interligados a percepção que os estudantes do primeiro ano tem em relação a se sentirem imersos num novo contexto, para além da pressão que o ambiente gera na fase inicial do primeiro ano e as mudanças associadas ao ingresso no ensino superior, contribuindo assim para níveis mais elevados de stress e psicossintomatologia que tem implicações na esfera do desempenho dos estudantes em exames, atividades curriculares e sucesso/insucesso académico de forma global, formando-se um ciclo onde as duas variáveis se afetam mutualmente (Barkham et al., 2019).

O stress enfrentado pelos jovens do ensino superior, de acordo com Brown e colaboradores (2018), é uma componente muito associada a problemas de saúde mental. Estes autores defendem que o primeiro ano universitário é o período de maior stress vivenciado por estes estudantes, uma vez que envolve uma etapa de adaptação e exigência, em que estes novos estudantes não se sentem capazes para enfrentar, sendo recorrentes sentimentos e pensamentos que manifestam certa obrigação e pressão interna de o fazer por ser expectável. Associada à adaptação e compreensão de um novo papel social a ser desempenhado pelo jovem, Cage e colaboradores (2021) evidenciam a exigência emocional que esta época provoca nos estudantes, sendo nas primeiras semanas relatados entre os estudantes nos EUA sentimentos frequentes de tensão e angústia, prejudicando assim o bem-estar dos mesmos.

A maior parte dos estudos na área apontam que os estudantes que ingressam no ensino superior têm maiores níveis de stress e psicopatologia. Em contrapartida ao exposto, um estudo realizado no Reino Unido apontou para resultados divergentes no que toca ao bem-estar psicológico dos estudantes ao longo do curso de ensino superior, segundo os autores a comparação do nível de bem-estar dos estudantes situados no início e final do curso, mostrou que os estudantes no final eram os que apresentavam diminuição nos níveis de bem-estar, e isto pode ter a ver com a pressão que se segue em relação ao rumo da carreira profissional que estes jovens terão após finalizar o seu curso (Bewick et al., 2010).

Ainda referente à ocorrência de manifestações ansiógenas ou depressivas, estas demonstram estar mais acentuadas no grupo universitário em comparação com a população geral, dado que que é um período marcado por diversas mudanças que decorrem de uma adaptação a nova estrutura que estes estudantes passam a integrar (Sahão & Kienen, 2021).

O desenvolvimento de problemas psicóticos associados à depressão e ansiedade neste ambiente académico tem sido foco de estudo em países da Europa, assim como vem ganhando destaque no Reino Unido, e isto porque a faixa etária normativa destes estudantes demarca o início do desenvolvimento da vida adulta, situando-se na faixa etária dos 17 aos 24, por si só de grande vulnerabilidade e atenção no que se refere ao desenvolvimento de problemas e perturbações de foro emocional e mental (Lipson & Eisenberg, 2018).

Outro fator importante que acaba por perpetuar estes problemas de saúde mental é de facto o estigma e a não adesão ao tratamento, uma vez que o jovem opta por evitar e ignorar os sinais presentes das sintomatologias no intuito de resolver por si só questões de cunho psicológico, de modo a enfrentar a problemática sem rede de apoio e com a crença disfuncional de que o stress

faz parte obrigatoriamente desta fase. Desta forma, a autogestão da ansiedade, depressão e stress tem provado ser uma barreira para que o jovem busque a ajuda necessária para aliviar o sofrimento psicológico subjacente (Corrigan, 2004). Um exemplo do que foi anteriormente citado está presente em uma pesquisa feita por Eisenberg e Speer (2013) que destacou o fraco empenho do jovem em buscar ajuda ou “serviços” de apoio à saúde mental devido ao estigma e à visão negativa que a perturbação mental tem entre a comunidade de estudantes universitário, sendo que aproximadamente 60% destes jovens não buscam a ajuda necessária para a problemática.

Neste sentido, tanto a ansiedade quanto a depressão são alvos de intervenção atual por parte das universidades que buscam a promoção de bem-estar físico e psicológico entre os estudantes universitários, devido às implicações que a sintomatologia depressiva tem na vida dos mesmos, a nível de bem-estar psicológico, e do rendimento académico destes estudantes (Yu, 2022).

1.2. Psicologia positiva

Ao longo do tempo a psicologia positiva emergiu a partir do olhar mais alargado sobre o que é a promoção do bem-estar do indivíduo, este deixa de ser visto através de uma perspetiva psicopatológica, com foco na doença ou perturbação, e passa a ser alvo de outros aspetos psicológicos mais associados ao bem-estar, alargando do ponto de vista conceptual o desenvolvimento do sujeito frente às barreiras que possam surgir diante de situações adversas, e tudo isso através de estratégias de intervenção que abordem comportamentos, sentimentos e emoções desses indivíduos para promoção do bem-estar (Coleta et al., 2012).

Para Seligman e Csikszentmihalyi (2000) a psicologia positiva promove a resiliência do sujeito em relação às adversidades e desafios da vida. Com foco nos recursos pessoais e emoções positivas o indivíduo ultrapassa os desafios e tem uma melhoria significativa do bem-estar. O bem-estar psicológico passa a ser fator primordial para a regulação da saúde mental, destacando-se os trabalhos dos autores Ryff e Singer (2008) que buscam tornar o bem-estar duradouro através do foco em conceitos associados ao “propósito” e “desenvolvimento”.

A psicologia positiva para além de não ter o foco na disfuncionalidade do indivíduo, desenvolve estudos sobre outros conceitos associados às virtudes, felicidade, significado e foco nas emoções positivas. Logo, de acordo com Keyes (2007) o intuito da psicologia positiva passa a ser a promoção do bem-estar geral individual, bem como introduzir um carácter de esperança ou boa prospeção que o sujeito faz acerca do futuro, transcendendo assim conceitos associados à psicopatologia.

Neste intuito, as questões associadas à saúde mental apresentavam uma visão limitativa que compreendia a presença de um distúrbio, ou seja, as pesquisas e conceitos ainda estavam muito associados à presença ou ausência de alguma psicopatologia. Atualmente, no contexto de ensino superior, a saúde mental é analisada a partir de outras componentes para além do distúrbio, sendo fatores importantes para o bem-estar e a saúde mental aspetos associados à adaptação e adequabilidade do sujeito frente às exigências e pressão que acompanham esta nova realidade dos estudantes (Sequeira et al., 2014).

Utilizando aplicações práticas da psicologia positiva, Crum e colaboradores (2013) analisaram o impacto que a perspectiva positiva acerca do stress poderia ter na melhoria da saúde mental dos estudantes. Deste modo, houve uma mudança no padrão de resposta destes alunos que acabou por desempenhar um papel fulcral numa sensação de bem-estar mais recorrente e diminuição de sintomas associados ao stress e ansiedade nos mesmos.

Em alguns cursos universitários já existe a postura de abordar questões preventivas associadas ao estigma e à promoção de intervenções psicológicas. Estes cursos de graduação, como apontam os autores Hobbs e colaboradores (2022), exercitam a psicologia positiva por meio da satisfação, resiliência e apoio social para a redução de problemas psicológicos -sendo estes mais comumente a ansiedade e depressão- demonstrando grande benefício a nível da saúde mental e bem-estar dos alunos. Apesar disso, mesmo que atualmente algumas universidades pareçam estar mais atentas a esta tónica positiva e a adotarem modelos semelhantes ao descrito, obstáculos acabam por dificultar o incentivo mais vigoroso destas abordagens, uma vez que há uma exigência alta de recursos a nível financeiro e de tempo.

Portanto, no contexto de ensino superior a prática ou olhar psicológico positivo tem ganho notório destaque, uma vez que a partir de estratégias com foco no bem-estar e não na patologia, promove comportamentos e padrões de resposta mais adaptados nos estudantes, no intuito de não somente minimizar o desenvolvimento de sintomatologias “negativas” -neste casos a ansiedade, depressão e stress- mas promover no aluno competências pessoais e de enfrentamento muito associadas a uma visão mais positiva dos obstáculos e resiliência para alcançar o bem-estar, contribuindo desta forma para um melhoramento da saúde mental dos mesmos (Figueiras, 2021).

1.3. Bem-estar psicológico

O bem-estar também tem vindo a ganhar destaque no ambiente universitário, assim como os conteúdos ligados às questões de foro psicológico, e isto porque atualmente tem sido pauta de estudo, para além dos tópicos de como o jovem se sente neste contexto -feliz ou triste-, o conceito mais Eudaimónico sobre o mesmo apresentar satisfação frente ao sentido de propósito nesta esfera, tendo este um efeito na desistência ou persistência relativos ao estudo, ou seja, o abandono escolar (Hobbs et al., 2022).

O bem-estar parece abranger uma certa subjetividade no que toca à sua definição, visto que é possível avaliá-lo através de diferentes perspectivas que englobam outras variáveis, e que vêm a influenciar a avaliação do sujeito sobre si. Relativamente à autoavaliação do bem-estar, esta possui pilares associados à emoção positiva, sentimento de realização, relações interpessoais, mas também sendo muitas vezes definido como um balanço que o sujeito faz dos seus recursos e dos seus desafios (Coleta et al., 2012).

Segundo os autores Huta e Waterman (2014) o bem-estar pode ser entendido através de duas perspectivas, não necessariamente antagónicas, mas que possuem diferentes focos. Sendo uma delas associada ao sentimento imediato de bem-estar, onde há obtenção da satisfação que uma experiência positiva acarreta no indivíduo, perspectiva Hedónica, ou através da perspectiva Eudaimónica que estabelece um conceito de bem-estar psicológico mais duradouro, em que o

sujeito busca o desenvolvimento e potencial pessoal, na medida que orienta a vida através da busca por objetivos e sentido de realização.

O bem-estar psicológico está também muito associado à resiliência, ao enfrentar uma situação problema, esta é o ajuste do indivíduo frente ao desafio, utilizando mecanismos ou fatores de proteção que possam promover o bem-estar, mesmo diante de um desajuste momentâneo, através da utilização de uma gama de competências e habilidades tanto individuais, quanto de outras esferas, para a resolução ou a melhor adaptação do sujeito (Haktanir et al., 2021). Os estudantes que apresentam níveis mais altos de autoconceito e resiliência enfrentam a fase de adaptação do primeiro ano de forma mais ajustada. A promoção de competências de enfrentamento e resolução de problemas, assim como o incentivo à resiliência e interação entre os alunos em diversas esferas acadêmicas, provou contribuir para um melhor ajustamento dos sujeitos e diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão (Haktanir et al., 2021).

De modo efetivo, o bem-estar psicológico é um fator preventivo da psicopatologia, bem como é responsável pela percepção do sujeito de níveis mais controlados de stress, ansiedade e depressão, promovendo um balanço positivo, que no fundo não se resume unicamente a sentimentos e experiências positivas, mas uma visão constante da capacidade de transformação e adaptação à vida, mesmo nos momentos difíceis, revelando certa flexibilidade e busca por significado, promovendo, por conseguinte, o desenvolvimento pessoal (Vences et al., 2023).

Ainda é apontado que pessoas com maior literacia apresentam menos sintomas de sofrimento e maior bem-estar. Para além disso, as pessoas que têm maior sofrimento e menor bem-estar tendem a não buscar ajuda, tentando sozinhos ultrapassar as suas dificuldades sem procurar uma rede de suporte (Bewick et al., 2010).

De acordo com a revisão da literatura feita por Vences e colaboradores (2023), o primeiro ano do primeiro ciclo acaba por exigir mais estratégias que promovam o bem-estar psicológico, e isto porque ao longo do percurso académico a visão interna associada ao autoconceito promove uma melhor aceitação de conquistas e desenvolvimento académico, reforçando capacidades e competências aprendidas. No que se refere às competências, os estudantes que possuem mais autonomia ou que se desenvolvem neste sentido acabam por, no aspeto individual, promoverem estratégias mais adaptadas a si no que toca aos objetivos académicos. Sendo ainda o bem-estar psicológico uma avaliação pessoal, ou seja, subjetiva, mas consciente dos aspetos positivos tendo em conta os objetivos traçados e a internalização dos fatores internos e externos que mediaram estes processos de forma positiva, são seis as dimensões presentes nestes processos: autonomia, percepção de crescimento em grupo, relações positivas, sentimento de propósito, aceitação e suporte prestado (Ryan et al., 2000).

1.4. Regulação emocional

A emoção não é simples de ser caracterizada a nível conceptual. Filosoficamente, Sócrates e Platão estabeleceram alguns debates quanto ao tema, uma vez que esta para o segundo filósofo era comparada a um impulso ou algo mais primitivo. A emoção, de acordo com Sócrates, era uma componente muito importante no processo de decisão, enquanto Platão fazia a distinção entre alma e razão, por conseguinte, limitando a complexidade da emoção, destacando a emoção como inferior, por esta ser parte da alma (Gross, 2007).

Entretanto, a partir de uma perspectiva geral, e que apresenta boa aceitação entre os autores, a emoção parece ser uma reação a determinada situação, que advenha de cunho orgânico, social ou outro, orientado para dar resposta ou significado ao objeto. Sendo assim, ela orienta o sujeito ou fornece respostas de significado do que é a representação daquela situação em específico e do objetivo consoante ao mesmo (Gross, 2007).

As emoções positivas são de forte impacto para o enfrentamento do indivíduo frente a várias situações, e isto porque o mesmo é capaz de pensar em estratégias de forma mais eficiente para o sentimento de bem-estar, mesmo diante dos problemas. Sendo assim, é exposto por Arslan e colaboradores (2023) que as emoções positivas acabam por afetar diretamente o bem-estar e saúde mental dos universitários, permitindo que estes tenham experiências negativas, mas ainda sim desenvolvam a resiliência para o enfrentamento das mesmas com uma construção de recursos diversos que podem ser internos e/ou externos.

Ao abordar o tema regulação emocional, entendemos que esta faz parte de um mecanismo que o indivíduo utiliza para guiar o seu comportamento, memória e orientação. Entretanto, as emoções podem ter grande impacto na situação a partir do momento em que as mesmas guiam o sujeito numa intensidade ou momento desapropriado, sendo importante assim que o sujeito alvo da emoção possa executar uma boa regulação da mesma, com vista à adaptação e melhor adequação comportamental (Gross, 2007). Mir (2005, as cited in Gross & Ross, 2007) estipula que o caráter principal da regulação emocional é atingir um objetivo, através do aumento ou diminuição da intensidade de uma emoção intrínseca ou extrínseca, sendo a mesma utilizada para um determinado fim imediato.

A regulação emocional também é bastante afetada pela psicopatologia, e isto é importante mencionar porque a regulação parece ser bastante afetada na depressão e ansiedade generalizada, através da diminuição ou exacerbação das respostas aos estímulos que advém deste campo (Gross, 2017). Assim, face à diminuição da saúde mental dos estudantes do ensino superior verificada nos últimos anos, pretendeu-se analisar os níveis de psicopatologia e de bem-estar nesses estudantes, assim como o papel das estratégias de regulação emocional utilizadas pelos mesmos no seu bem-estar.

Capítulo 2 - Metodologia

O presente projeto de investigação teve como objetivo a análise de dados dos estudantes do ensino superior através de uma abordagem quantitativa e descritiva. A amostra investigada compreendeu estudantes que estavam a frequentar institutos politécnicos ou universidades, sendo adotados como critérios de inclusão, a idade igual ou superior a 18 anos, e também a sua inscrição no ensino superior.

Pretendeu-se investigar o que a literatura já afirma sobre o tema da saúde mental em estudantes do ensino superior, mas também fornecer dados e novas questões de investigação a serem explorados em pesquisas futuras. Vislumbramos analisar os níveis de sintomatologias mais recorrentes neste tipo de população, como ansiedade, depressão e stress, os níveis de bem-estar psicológico, bem como entender como as estratégias de regulação comportamentais dos estudantes mostram influenciar esses níveis de saúde mental.

2.1. Participantes

Optou-se por apresentar de forma geral as características da amostra inicialmente para que a análise pudesse seguir de forma mais clara. Referente à idade ($M = 22.74$; $DP = 5.86$) o participante mais jovem possuía 18 anos e o mais velho 53. Em relação ao ano em que o aluno se encontrava inscrito a média foi de 3.70 ($DP = 2.07$) e média atual no curso de 14.84 ($DP = 1.92$). Constatou-se que a maior parte dos participantes se identificava com o género feminino (70%) e 27.7% com o género masculino. Referente ao estado marital a grande maioria declarou-se solteiro/a (89.3%). A maior parte dos participantes eram de nacionalidade portuguesa, representando 86% da amostra, enquanto os estrangeiros foram 13,7%, sendo estes estudantes do Brasil, Equador e Cabo-verde.

No que toca ao curso em que os alunos estavam inscritos, devido ao número elevado de respostas diversificadas, optou-se por agrupar os cursos por áreas, facilitando assim a análise. Deste modo, 57.8% dos estudantes estavam inscritos num curso de ciências sociais e humanas, seguido das ciências da vida e da saúde que ao total representam 15.9% dos participantes, 13.9% eram de ciências exatas e engenharia, 9.8% de artes, e por fim 2.7% de ciências naturais. A maior parte dos estudantes são da região do Centro de Portugal (70.2%), seguidos da região Norte (12%) e Grande Lisboa (12%).

A maior parte dos estudantes estudam em uma instituição pública (95.7%), enquanto os que afirmaram estudar em uma universidade ou politécnico privados acumulam 4.3% do total. A maior parte dos estudantes frequentava o primeiro ciclo, ou seja, licenciatura (52.3%), seguidos do mestrado (39.3%), e por fim doutoramento (8.3%). Grande parte dos participantes são apenas estudantes (82.7%), enquanto os que afirmaram trabalhar são 17.3%. A grande maioria dos participantes teve de se deslocar da sua terra natal para ingressar na instituição de ensino superior, somando assim 73.7% como consta na (Tabela 1).

Tabela 1*Dados Sociodemográficos dos Participantes*

<i>Variável</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Género	Masculino	83	27.7
	Feminino	210	70
Estado Marital	Casado/a ou em união de facto	26	8.7
	Solteiro/a	268	89.3
	Divorciado/a ou separado/a	6	2
Nacionalidade	Portuguesa	259	86.3
	Estrangeira	41	13.7
Curso	Ciências Sociais e Humanas	171	57.8
	Ciências Exatas e Engenharias	41	13.9
	Ciências Naturais e Ambientais	8	2.7
	Ciências da Vida e da Saúde	47	15.9
Ciclo de Estudos	Licenciatura	157	52.3
	Mestrado	118	39.3
	Doutoramento	25	8.3
Natureza da Instituição	Pública	287	95.7
	Privada	13	4.3
Local da Instituição	Centro	210	70.2
	Norte	36	12
	Grande Lisboa	36	12
	Alentejo	7	2.3
	Algarve	1	0.3
	Madeira	9	3
Deslocação da residência	Sim	221	73.3
	Não	79	26.3
Estudante-Trabalhador	Sim	52	17.3
	Não	248	82.7

2.2. Instrumentos

Quanto aos instrumentos utilizados, os estudantes responderam ao questionário sociodemográfico, construído pela equipa de investigação, assim como: a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), de Lovibond e Lovibond, adaptado para Portugal por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004), ao Questionário de Regulação Emocional Comportamental (BERQ),

desenvolvido por Kraaij e Garnefski (2019) e validado por Guedes e colaboradores (2022), e A Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico, desenvolvida por Massé e colaboradores e adaptada para a população portuguesa por Monteiro e colaboradores (2012).

A primeira adaptação portuguesa da EADS-21 contou com 200 participantes e tinha originalmente 42 itens, entretanto a escala atual conta com 21 itens que se organizam em três escalas: depressão, ansiedade e stress. Sendo a depressão associada à autoestima e motivação, a ansiedade às respostas associadas ao medo, e o stress à excitação e tensão acompanhados do nível mais baixo de resistência à frustração e desilusão. Cada subescala da adaptação mostrou com boa consistência interna no estudo de adaptação da escala, sendo os valores alfa de cronbach de .85 para depressão, de .74 para ansiedade e .81 para o stress. O questionário só pode ser administrado a maiores de 17 anos e tem pontuação máxima de 21 pontos totais. O indivíduo responde aos itens numa escala de Likert com as seguintes opções “não se aplicou nada a mim”, “aplicou-se a mim algumas vezes”, “aplicou-se a mim muitas vezes” e “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”.

O BERQ foi desenvolvido por Kraaij e Garnefski (2019) com o objetivo de avaliar a regulação emocional dos indivíduos frente a situações desafiadoras, avaliando as estratégias comportamentais utilizadas para os obstáculos ou contextos de stress. O questionário elaborado por Kraaij e Garnefski (2019) possui boas capacidades psicossométricas, com o alfa de Cronbach a variar entre .86 e .93. Na sua adaptação para Portugal, Guedes e colaboradores (2022) também encontraram uma boa validade interna para as suas respetivas escalas [“Procurar distração” ($\alpha = .72$), “Afastar-se” ($\alpha = .80$), “Abordar Ativamente” ($\alpha = .88$), “Procurar Apoio Social” ($\alpha = .91$) e “Ignorar” ($\alpha = .83$)]. O BERQ busca medir as respostas comportamentais que um indivíduo utiliza em situações stressoras, sendo assim avalia as estratégias de *coping* adotadas no que se entende por regulação emocional comportamental, identificando padrões comportamentais habitualmente utilizados tanto de forma geral, quanto de forma específica “situacional” e avaliando como os indivíduos se regulam perante uma situação de stress, focando-se nas estratégias adotadas para regulação emocional das emoções negativas.

Por fim, a Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP) desenvolvida por Massé e colaboradores e adaptada para a população portuguesa por Monteiro e colaboradores (2012), tem o intuito de avaliar o bem-estar psicológico percebido. Os itens são respondidos numa escala Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a "Nunca" e 5 a "Quase sempre". A escala total é composta por 25 itens, distribuídos em seis subescalas: auto-estima (4 itens), equilíbrio (4 itens), envolvimento social (4 itens), sociabilidade (4 itens), controlo de si e dos acontecimentos (4 itens) e felicidade (5 itens). A pontuação final, obtida pela soma das respostas de todos os itens, reflete o nível de bem-estar psicológico, sendo que uma pontuação mais elevada indica um maior bemestar.

Na versão original da escala os estudos psicométricos demonstraram uma consistência interna muito boa ($\alpha = .93$) e para as subescalas, com alfas de Cronbach variando entre .71 e .85 (Massé et al., 1998). Na adaptação realizada para população portuguesa, os coeficientes de consistência interna para as subescalas foram: felicidade ($\alpha = .89$), sociabilidade ($\alpha = .83$), controlo de si e dos acontecimentos ($\alpha = .85$), envolvimento social ($\alpha = .67$), auto-estima ($\alpha = .83$) e equilíbrio ($\alpha = .69$), demonstrando assim uma fiabilidade adequada da escala.

2.3. Procedimentos

O projeto de investigação no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde foi aprovado pela comissão de ética da UBI no dia 01 de julho de 2024, enquanto a recolha de dados aconteceu durante os dias 10 de julho até 24 de setembro de 2024, de forma online entre os alunos inscritos no Ensino Superior de diversas instituições de Portugal.

Relativamente ao modo de divulgação, optou-se pela utilização de diversas plataformas digitais que os jovens poderiam ter maior acesso, tais como as redes sociais: Instagram, Facebook e a divulgação por e-mail. Ainda foi desenvolvido um QRcode no intuito de facilitar o acesso dos estudantes durante o processo presencial de recolha nas Universidades. No preenchimento dos questionários toda informação relacionada com o projeto foi clarificada antes do início da recolha, tendo os participantes concordado com a participação de forma livre e esclarecida, garantindo-se o anonimato dos dados através do preenchimento do questionário no Google Forms e respeitando o rigor e caráter ético do presente projeto que contou com 300 participantes.

2.4. Análise de dados

O tratamento dos dados obtidos a partir dos questionários respondidos, foi realizado com o programa IBM SPSS, versão 29. Na análise de dados do EADS-21, BERQ e EMMBP optou-se por realizar a análise descritiva através das frequências em cada um dos instrumentos, obtendo assim as diferentes médias em cada domínio abordado pelos instrumentos. Verificou-se também a consistência interna dos instrumentos, bem como foram realizadas correlações entre o EMMBEP e as variáveis sociodemográficas e com os outros instrumentos utilizados.

Tendo em vista que a amostra apresentou uma distribuição normal ($p < .01$), que permitiu a utilização de estatística paramétrica uma vez que cumpre os valores expectáveis indicados por Smith e colaboradores (2006), optamos inicialmente por analisar as respetivas médias e desvios padrão da variável bem-estar nos diferentes grupos através da aplicação do test t de Student e One Way ANOVA, sendo em seguida feita a interpretação do coeficiente de Pearson no intuito de evidenciar as correlações entre as variáveis, e por fim a Regressão Linear, dedicada a perceber a capacidade preditiva do modelo e quais variáveis podem exercer maior influência sobre a variável bem-estar.

Capítulo 3 – Resultados

Nos resultados obtidos através do EADS-21 ($M = 1.45$; $DP = 0.91$) foi possível identificar um valor médio-baixo em relação aos níveis de psicopatologia entre as 300 respostas válidas (Tabela 2), ou seja, a amostra não parece apresentar níveis elevados de sintomatologia depressiva, ansiosa ou stress. Ainda referente às escalas específicas, o valor mais elevado foi registado na escala da Ansiedade ($M = 1.64$; $DP = 0.99$), seguida pela Depressão ($M = 1.42$; $DP = 0.87$), e, por último, o Stress ($M = 1.31$; $DP = 1.02$).

Tabela 2
Estatísticas Descritivas da EADS 21

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Depressão	1.42	.86	0	4
Ansiedade	1.64	.99	0	4
Stress	1.31	1.01	0	4
EADS 21 Total	1.45	.90	0	4

Relativamente ao questionário BERQ foram obtidas 300 respostas válidas. Verificou-se uma média superior nas estratégias de regulação emocional “Abordar Ativamente” ($M = 2.85$; $DP = 0.94$) e “Distração” ($M = 2.77$; $DP = 0.84$), ou seja, são mais comumente utilizadas, e a que em que se encontrou uma média mais baixa foi no “Ignorar” ($M = 2.23$; $DP = 0.99$) (Tabela 3).

Tabela 3
Estatísticas Descritivas do BERQ

Fatores	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Procurar Distração	2.77	0.84	1	5
Afastar-se	2.48	0.98	1	5
Abordar Ativamente	2.85	0.94	1	5
Procurar Apoio Social	2.52	1.05	1	5
Ignorar	2.23	0.99	1	5

No que toca a escala EMMBEP, utilizado para avaliar o bem-estar psicológico, obtiveram-se 297 respostas válidas, tendo-se obtido uma média de 3.24 ($DP = 0.79$), revelando um bom nível de bem-estar psicológico. As dimensões onde se obtiveram resultados mais altos foram a “Sociabilidade” ($M = 3.57$; $DP = 0.95$) e o “Equilíbrio” ($M = 3.30$ $DP = 0.91$), enquanto as outras subescalas apontaram para: “Felicidade” ($M = 3.14$; $DP = 0.93$) e “Controlo” ($M = 3.08$; $DP = 0.93$) (Tabela 4).

Tabela 4
Estatísticas Descritivas do EMMBEP

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Felicidade	3.13	0.93	1	5
Sociabilidade	3.57	0.95	1	5
Controlo	3.07	0.93	1	5
Envolvimento	3.23	0.99	1	5
Autoestima	3.21	0.82	1	5
Equilíbrio	3.30	0.91	1	5
EMMBEP Total	3.24	0.79	1	5

Referente ao Alfa de Cronbach de cada um dos questionários utilizados durante a recolha de dados obteve-se os seguintes valores: para o questionário EADS-21 ($\alpha = .944$), para o BERQ ($\alpha = .846$) e para o EMMBEP ($\alpha = .967$), demonstrando assim uma excelente consistência interna dos instrumentos.

Explorou-se, também, as diferenças médias dos níveis de bem-estar em função de algumas das variáveis sociodemográficas, nomeadamente a “deslocação da residência” e também o “género” (Tabela 5), não sendo presente diferenças significativas nos níveis de bem-estar psicológico entre os estudantes que saíram de sua cidade de origem para estudar em outro local ($M = 3.25$; $DP = 0.76$), quando comparados aos que não tiveram de se deslocar ($M = 3.21$; $DP = 0.87$). Relativamente a análise da variável “género”, encontraram-se médias ligeiramente mais altas de bem-estar nos participantes do género masculino ($M = 3.36$; $DP = 0.93$), seguido do feminino ($M = 3.20$; $DP = .73$), no entanto essa diferença também não é estatisticamente significativa.

Tabela 5
Comparação das Médias na EMMBEP em Função das Variáveis Sociodemográficas (Teste t Student)

Variável	Rótulo	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>
Gênero	Masculino	3.36	0.93	1.556 (288)	.121
	Feminino	3.20	0.73		
Deslocação da residência	Sim	3.25	0.76	0.450 (295)	.473
	Não	3.21	0.87		

Para a comparação das médias de bem-estar dos estudantes a frequentar os diferentes níveis de estudo, realizou-se uma ANOVA (Tabela 6). Embora se tenha encontrado níveis ligeiramente mais elevados de bem-estar em estudantes que estavam na licenciatura ($M = 3.26$; $DP = 0.86$), quando comparados com os do Mestrado ($M = 3.23$; $DP = 0.69$) e do Doutorado ($M = 3.13$; $DP = 0.82$), essas diferenças também não são estatisticamente significativas.

Tabela 6*Resultados das Médias da EMMBEP Através do Teste One Way ANOVA*

Variável		<i>M (DP)</i>	<i>Z (df)</i>	<i>p</i>
Ciclo de Estudos	Licenciatura	3.26(.86)	.299(2)	.742
	Mestrado	3.23(.69)		
	Doutoramento	3.12(.79)		

Para analisar o tipo de associação entre as variáveis psicossintomatologia, estratégias de enfrentamento, idade e média do curso tem com a variável bem-estar, recorreu-se à correlação de Pearson. Foi possível observar uma correlação significativa, negativa e moderada entre bem-estar e sintomatologia depressiva, ansiedade e stress ($r = -.453$), e uma correlação significativa, positiva e fraca entre bem-estar e as estratégias de regulação emocional ($r = .172$). Ainda foi possível constatar correlações significativa fracas entre o EADS-21 e a média de curso ($r = -.186$) e entre a idade e EADS-21 ($r = -.173$; $p < .05$), ambas negativas (Tabela 7), enquanto não foi possível evidenciar correlações significativas entre o bem-estar e a idade ou média do curso.

Tabela 7*Correlações de Pearson entre as Variáveis*

	BERQ	EADS 21	EMMBEP
1 – BERQ	-	.275**	.172**
2 – EADS 21	.275**	-	-.453**
3 – EMMBEP	.172**	-.453**	-
4 – Idade	-.016	-.173**	-.030
5 – Média de curso	.05	-.186**	.035

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Em seguida foi realizada uma regressão linear múltipla para identificar o quanto a variável dependente bem-estar psicológico era influenciada pelas variáveis independentes dos modelos. Sendo assim, o modelo 1 (Tabela 8), incluiu as variáveis: gênero, idade e ano de curso, e esta explica apenas (10%) do bem-estar, enquanto isso, o modelo 2 da regressão linear múltipla apresentou (34%) da capacidade explicativa, ou seja, ao adicionar as variáveis EADS-21 e BERQ, estas contribuíram para exercer maior influência sobre o bem-estar. Constatou-se que o modelo 1 não é significativo ($F(3; 286) = 1.000$; $p = .393$), enquanto o modelo 2 demonstra ser significativo ($F(5; 284) = 27.093$; $p < .0001$), ou seja, as variáveis do modelo 2 demonstram exercer maior influência na variável dependente bem-estar.

Através da análise dos modelos é possível perceber que as únicas variáveis significativas estão no modelo 2. Os valores dos preditores significativos de beta correspondem as variáveis EADS-21 ($\beta = -.501$, $DP = .046$, $p < .001$) e BERQ ($\beta = .458$, $DP = .071$, $p < 0.01$), indicando assim uma relação negativa forte entre sintomatologia psicopatológica e bem-estar, assim como podemos encontrar uma relação positiva forte entre estratégias comportamentais de regulação emocional e bem-estar respetivamente.

Tabela 8

Regressão Linear Múltipla Hierárquica do Bem-Estar

	Modelo I				Modelo II			
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>
Idade	-.005	.009	-.037	-.543	-.011	.008	-.079	-1.413
Género	-.166	.105	-.94	-1.577	-.031	.090	-.018	-.350
Ano	-.006	.026	-.015	-.216	-.040	.022	-.105	-1.871
Média	.045	.028	.107	1.604	-.006	.024	-.013	-.234
EADS	-	-	-	-	-.501***	.046***	-.567***	-10.790***
BERQ	-	-	-	-	.458**	.071**	.329**	6.453**
<i>R</i> ₂		.010				.323***		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Capítulo 4 – Discussão

O presente estudo teve como objetivo contribuir para a avaliação da saúde mental dos estudantes do ensino superior, especificamente analisar os níveis de ansiedade, depressão e stress, os níveis de bem-estar psicológico, assim como as estratégias comportamentais de regulação emocional utilizadas em situações de stress pelos mesmos.

Relativamente aos níveis de ansiedade, depressão e stress, a amostra em particular não apresentou níveis elevados destas sintomatologias. Entretanto, para fins investigativos ressaltamos que a ansiedade foi a subescala mais elevada entre estes estudantes mesmo que os participantes de forma geral apresentassem baixos níveis de sintomas psicopatológicos. Essa observação pode ter como origem o facto de os alunos terem respondido aos inquéritos maioritariamente no começo do ano letivo, ou seja, no início do primeiro semestre, numa fase de pouca carga horária e sem avaliações, o que pode contribuir para a falta de impacto do contexto, ensino superior, sobre a sua saúde mental.

De modo geral, as análises das pontuações do BERQ sugerem que os participantes utilizam estratégias comportamentais positivas para lidar com situações de stress, sendo a estratégia “Abordar Ativamente” o problema a subescala com pontuação mais elevada, revelando assim grande capacidade de coping da amostra, enquanto “Ignorar” (que através de um aspeto geral demonstra ser um mecanismo desadaptativo nas situações de enfrentamento) demonstrou ser a subescala com pontuação mais baixa. Estes resultados reforçam como a importância da utilização de estratégias mais adaptativas pode influenciar em níveis mais elevados de bem-estar, sendo este conceito reforçado pelos autores Lazarus e Folkman (1984).

Através da análise das médias das dimensões do EMMBEP foi possível observar que os participantes da amostra apresentaram um nível de bem-estar psicológico superior a média. Sendo o domínio que apresentou maior pontuação na Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico foi a “Sociabilidade”, indicando assim que os estudantes tinham uma boa perceção de pertença a um grupo, sentiam-se conectados e próximos de outras pessoas, o que pode impactar positivamente no estado de saúde mental do sujeito. Este resultado é coerente com o que os autores Baumeister e Leary (2017) abordam sobre a interação social ser significativa no balanço que o sujeito faz acerca do seu bem-estar, e este servir como um fator protetor para a saúde mental.

Não encontramos diferenças significativas nos níveis de bem-estar entre os estudantes que não tiveram de se deslocar e aqueles que tiveram de ir para outra região ao ingressar no ensino superior, sendo este resultado contrastante com o que Abreu e Ximenes (2021) postulam a cerca da distância geográfica entre o estudante e a família exercer um impacto significativamente negativo na perceção do bem-estar do estudante, uma vez que este pode se sentir a ausência da sua rede de suporte.

Foi possível ainda observar que as participantes do género feminino demonstraram médias sutilmente mais baixas de bem-estar comparativamente ao género masculino, embora essa diferença não seja estatisticamente significativa. Desta forma, os resultados apresentados em relação ao género não corroboram como a maior parte dos estudos, posto que os autores Bayram e Bilgel (2008) na sua investigação demarcam as diferenças significativas no bem-estar

psicológico e distress entre os estudantes do gênero masculino e feminino, sendo evidenciado uma média mais elevada de bem-estar psicológico nos homens e de distress e ansiedade nas mulheres, assim como na revisão da literatura realizada pelos mesmos mais comumente aponta para resultados semelhantes.

Ainda que os resultados não tenham sido significativos no que se refere às diferenças de médias entre os alunos de diferentes ciclos de estudo, foi possível observar uma média sutilmente mais elevada de bem-estar psicológico nos alunos que estão na licenciatura, sendo este resultado corroborado pelos autores Evans e colaboradores (2018), que expõe que os alunos pós-graduados apresentam índices inferiores de bem-estar, e isto porque questões associadas ao mercado de trabalho e senso de capacidade destes estudantes, afetando assim a saúde mental dos mesmos. Entretanto, em contraponto podemos perceber que o seguinte achado neste projeto de dissertação acaba por refletir um aspecto não congruente com outras investigações, visto que na introdução do presente tema pesquisas tais resultados são apresentados de modo contrastante, tendo como exemplo os autores Verger e colaboradores (2009) que apontam o primeiro ciclo como uma fase de maior vulnerabilidade ao stress e aos níveis menos elevados de bem-estar psicológico. Sendo assim, parece haver uma diversidade nos resultados da literatura disponível a cerca dos níveis de psicossintomatologia e bem-estar presentes nos ciclos de estudo que acaba por refletir uma falta de conformidade entre os resultados.

Os resultados evidenciaram uma correlação negativa entre as sintomatologias avaliadas pelo questionário EADS-21, nomeadamente ansiedade, depressão e stress, e o bem-estar psicológico. Por outro lado, encontrou-se uma correlação positiva entre as estratégias de regulação emocional e o bem-estar psicológico, corroborando o que a literatura expõe sobre as estratégias de coping utilizadas pelos estudantes terem um impacto sobre o modo de enfrentamento e proteção da saúde mental e bem-estar que o aluno tem dentro deste contexto de ensino superior e como os sintomas associados a perturbações psicológicas exercem impacto negativo sobre a saúde mental (MenegaldiSilva et al., 2022).

Ao considerar os resultados da regressão linear múltipla, constatou-se que as variáveis que exerceram influência significativa sobre a variável dependente bem-estar foram a regulação emocional e a psicopatologia. Destaca-se assim o fato das estratégias de regulação comportamental influenciarem de modo positivo e forte o bem-estar, assim como a ansiedade, depressão e stress predizerem de forma negativa e forte o bem-estar. Em outras palavras, quanto maior os sintomas psicopatológicos, menores os níveis de bem-estar, e quanto mais estratégias adaptativas de regulação emocional utilizadas, maiores os níveis de bem-estar. O presente resultado confirma o que os autores Kumari e Sachdeva (2023) explicam sobre as doenças de foro psíquico terem influência sobre a saúde mental dos estudantes, por outro lado a forma como o sujeito enfrenta estas dificuldades exerce impacto no seu bem-estar.

Sendo assim, o estudo demonstra extrema importância na esfera científica, e em especial para psicologia, e isto porque além de retratar um tema atual e servir de base com dados pertinentes para o tema, fomenta nos investigadores e pesquisas futuras questões acerca do porquê de alguns resultados serem tão contrastantes com a bibliografia existente. O presente estudo promove ênfase na influência de determinadas variáveis como a regulação emocional e comportamental

adotadas pelos alunos, para além da sintomatologia ansiosa, depressiva e stress no quadro de saúde mental e o bem-estar psicológico dos estudantes.

Limitações

Assim como qualquer estudo, há uma série de limitações que acabam por interferir na investigação, sendo notório o período em que ocorreu a recolha de dados e também a homogeneidade dos participantes, uma vez que devido a isto a comparação entre os alunos de diferentes nacionalidades, cursos e instituições, por exemplo, não pode ser realizada da maneira que era expectável na pesquisa.

Capítulo 5 - Conclusões

O ensino superior é marcado por um período de transição na vida dos estudantes, tanto a nível académico, uma vez que as responsabilidades, carga horária e autonomia são mais exigentes, mas também porque evidencia uma mudança psíquica em como o indivíduo vai organizar os seus recursos internos e externos para responder às expectativas individuais e do meio na sua adaptação ao novo contexto, aos pares, e ao início da fase jovem adulto (Tinto, 2012).

Neste âmbito as pesquisas e políticas de saúde têm vindo a ser desenvolvidas, pois ao longo do tempo tem sido evidente a importância do incentivo da saúde mental, principalmente entre os estudantes, uma vez que atualmente pouca intervenção efetiva tem sido explorada (Gaiotto et al., 2022). Entretanto, para existir o investimento nas intervenções dentro deste contexto, faz-se necessário entender a posição que o estudante tem em relação às dificuldades e obstáculos que enfrentam e como as perturbações psicológicas influenciam a sua saúde mental.

Deste modo, devido à carência de bibliografia que contemple não apenas o foco nos sintomas psicopatológicos associados ao impacto do ingresso no ensino superior na saúde mental, mas uma visão mais positiva da saúde mental, buscámos entender os comportamentos que os estudantes adotam frente às situações de stress, e é neste ponto que a nossa pesquisa de investigação se baseia, em entender como as estratégias de regulação comportamental utilizadas pelos alunos impactam na saúde mental dos mesmos.

Foi possível verificar que a maior parte dos jovens da amostra preferencialmente utilizavam estratégias de regulação emocional mais adaptativas, e isso pode ter influenciado assim nos resultados da pesquisa em números mais elevados de bem-estar e saúde mental global. Sendo assim, as estratégias comportamentais utilizadas demonstram ser de extrema importância para a manutenção da saúde mental dos estudantes no ensino superior.

Dito isso, a partir desse estudo pretendemos ampliar o debate acerca da temática a partir dos resultados da nossa pesquisa, impulsionando a procura, por parte das instituições e alunos, por práticas de intervenções diretas que possam ser adotadas por ambos para incentivo maior a consciencialização acerca da temática da saúde mental, bem como a promoção das estratégias de regulação emocional que parecem ter demonstrado relevância na perceção dos estudantes em relação ao seu bem-estar.

Em suma, apesar de algumas limitações da pesquisa em relação à amostra e período em que os questionários foram respondidos, é válido ressaltar a relevância do estudo, uma vez que instiga investigadores a implementar programas mais específicos sobre a promoção da saúde mental nesta esfera, mostra a associação entre a regulação emocional e saúde mental de modo objetivo, além de expor dados que facilitam o entendimento da temática e complementam informações já existentes no âmbito da saúde mental em estudantes do ensino superior.

Referências Bibliográficas

- Abreu, M. K. D. A., & Ximenes, V. M. (2021). Pobreza, permanência de universitários e assistência estudantil: *Uma análise psicossocial*. *Psicologia USP*, 32, e200067.
<https://doi.org/10.1590/0103-6564e200067>
- Arslan, G. (2023). Psychological maltreatment predicts decreases in social wellbeing through resilience in college students: A conditional process approach of positive emotions. *Current psychology*, 42(3), 2110-2120. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01583-0>
- American Psychiatric Association. (n. d.) *Mental health*.
<https://www.apa.org/topics/mentalhealth>
- Barkham, M., Broglia, E., Dufour, G., Fudge, M., Knowles, L., Percy, A., ... & Score Consortium. (2019). Towards an evidence-base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(4), 351-357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: *Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Interpersonal development*, 57-89.
<https://doi.org/10.4324/9781351153683>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). "The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety, and stress among a group of university students." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in higher education*, 35(6), 633-645.
<https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Brown, J. S. (2018). Student mental health: some answers and more questions. *Journal of mental health*, 27(3), 193-196. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>

- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- Coleta, J. A. D., Lopes, J. E. F., & Coleta, M. F. D. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF*, 17, 129-139. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100014>
- Conceição, V., Mesquita, E., & Gusmão, R. (2024). Effects of a stigma reduction intervention on help-seeking behaviors in university students: A 2019-2021 randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 331, 115673. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115673>
- Corrigan, P. W. (2004). "How stigma interferes with mental health care." *American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1), 2190697. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Help-seeking for mental health issues among college students: Review of the literature and future directions. *Behavioral Sciences*, 3(2), 222-239. <https://doi.org/10.3390/bs3020222>
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). "Evidence for a mental health crisis in graduate education." *Nature Biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- 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), 116127. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220111>

- Gaiotto, E. M. G., Trapé, C. A., Campos, C. M. S., Fujimori, E., Carrer, F. C. D. A., Nichiata, L. Y. I., Cordeiro, L., Bortoli, M. C., Yonekura, T., Toma, T. S., & Soares, C. B. (2022). Response to college students' mental health needs: a rapid review. *Revista de Saude Publica*, 55, 114. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2021). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among firstyear students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(1), 161-178. <https://doi.org/10.1177/1521025118810666>
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140>
- Huta, V., Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of happiness studies* 15, 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kuh, G. D., J. Kinzie, J. A. Buckley, B. K. Bridges, & J. C. Hayek. (2006). What matters to student success: A review of the literature. Washington, DC: National Postsecondary Education Cooperative. https://nces.ed.gov/npec/pdf/Kuh_Team_Report.pdf

- Kumari, N., & Sachdeva, P. (2023). A study of relationship between emotional regulation and psychological distress among undergraduate college students of Jammu District. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 136. <https://doi.org/10.25215/1103.136>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2018). "Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study." *Journal of Mental Health* 27(3), 205-213. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417567>
- Menegaldi-Silva, C., Hirdes, A., Yamaguchi, M. U., & Grossi-Milani, R. (2022). Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. Avaliação: *Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 27(3), 632-650. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300013>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9016-0>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e224238. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- 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>
- Sims-Schouten, W., & Gorczynski, P. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross sectional study. *Journal of American College Health*. [10.1080/07448481.2022.2063690](https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690)

Smith, Z. R., & Wells, C. S. (2006). Central limit theorem and sample size. *In annual meeting of the Northeastern Educational Research Association*, Kerhonkson, New York.

https://www.umass.edu/rempp/Papers/Smith%26Wells_NERA06.pdf

Tinto, V. (2012). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*, 2nd ed. University of Chicago press, Chicago, IL.

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).

<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44, 643-650.

<https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>

Sampson K, Priestley M, Dodd AL, et al. (2022). Key questions: research priorities for student mental health. *BJPsych open* 8(3). <https://doi:10.1192/bjo.2022.61>

Yu, J. (2022). Research on the Intervention and Prevention of College Students' Mental Health Crisis From the Perspective of Ideological and Physical Education. *Frontiers in Public Health*, 10, 905905. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.905905>