



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Susana Imaginário & Luís Sérgio Vieira

Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Departamento de Psicologia, Faro, Portugal

Fecha de recepción: 12 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMO

O ingresso no ensino superior provoca uma carga emocional muito significativa, em especial, para os próprios estudantes. Gerador de sentimentos positivos, tais como a alegria e o orgulho, ao mesmo tempo que também é susceptível de favorecer a expressão de emoções negativas, nomeadamente a ansiedade e o stresse, a transição do ensino secundário para o superior acarreta relevantes processos afectivos e cognitivos. Assim, pressupõe-se que as manifestações de felicidade dos estudantes estejam associadas a uma maior capacidade de adaptação à comunidade académica. Estes esforços irão, presumivelmente, minimizar as consequências provocadas pela manifestação das emoções negativas, das quais se pode salientar o insucesso académico e o abandono escolar.

O presente trabalho visa aprofundar o conhecimento sobre o contributo das vivências académicas, da integração e do suporte social, no bem-estar subjectivo de estudantes no ensino superior.

Com recurso a uma amostra de 339 estudantes da Universidade do Algarve concluiu-se que, para além do papel preditor das variáveis estudadas sobre o bem-estar subjectivo, o ajustamento académico desempenha um papel mediador na relação da integração e do suporte social sobre o bem-estar subjectivo.

Palavras-chave: Bem-estar subjectivo; vivências académicas; integração social; suporte social; estudantes do ensino superior.

ABSTRACT

The entry to higher education leads to a very significant emotional charge, especially to the students themselves. Generating positive feelings, such as joy and pride, while it is also capable of promote the expression of negative emotions, including anxiety and stress, the transition from high school to high education entails relevant cognitive and affective processes. Therefore, prospects are that the student's happiness manifestations are associated with a greater ability to adapt to the aca-



CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

demic community. These efforts will presumably minimize the consequences caused by the expression of negative emotions, which can contribute to academic failure and school dropout.

This paper aims to deepen the understanding about the contribution of academic experiences, social integration and social support in subjective well-being of high education' students.

Using a sample of 339 students from the University of the Algarve we concluded that, beyond the predictor's role of the variables in study on subjective well-being, academics adjustment plays a mediating role in the relationship of social integration and social support on subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, academic experiences, social integration, social support, higher education students.

INTRODUÇÃO

A transição do ensino secundário para o ensino superior acarreta uma série de mudanças e desafios que, ao serem adequadamente ultrapassados, traduzem a boa adaptação do estudante a este nível de ensino. Aliás vários são os estudos que demonstram que a avaliação que o estudante faz da sua felicidade condiciona ou favorece o seu comportamento académico (e.g. Ben-Zur, 2003; Coleta & Coleta, 2006), pelo que se torna fundamental compreender qual o papel desempenhado pelo ajustamento académico no seu bem-estar subjectivo.

Adoptámos a perspectiva hedonista, que interpreta o bem-estar subjectivo (BES), também denominado de felicidade, como um conceito multidimensional (Diener & Biswas-Diener, 2000; Diener, Suh, & Oishi, 1997) e relativamente estável (Compton, 2005), que é constituído por uma dimensão cognitiva (que representa a satisfação com a vida) e por outra afectiva (que remete para dois factores independentes, os afectos positivos e os afectos negativos) (Diener & Biswas-Diener, 2000; Diener, Suh & Oishi, 1997). A satisfação com a vida consiste na avaliação que o indivíduo faz da sua vida, enquanto que o afecto positivo se refere à vivência de sentimentos e emoções positivas e/ou agradáveis e o afecto negativo remete para a experimentação de sentimentos e emoções desagradáveis (Diener, Suh & Oishi, 1997).

A maior parte dos estudos demonstra que as dimensões de afecto positivo e de afecto negativo estão relacionadas, mas que não são dependentes. Por exemplo, Huppert e Whittington (2003) concluíram que a maior parte dos inquiridos apresentava valores elevados ou baixos em ambas sub-escalas. Assim, os indivíduos que obtiveram resultados baixos em ambas relatavam poucos sintomas psiquiátricos e ausência de afectos positivos; em contrapartida, os que apresentaram resultados elevados evidenciavam alguns sintomas psiquiátricos e expunham afectos positivos.

Para além dos eventuais problemas relacionados com as mudanças a nível escolar, frequentemente conotadas, com os métodos de estudo, o papel dos professores e o rendimento escolar, é, também, frequente que, os estudantes do ensino superior revelem dificuldades a nível social. As interacções sociais com o grupo de pares, com os docentes e com o pessoal não docente (Brower, 1992; cit in Diniz & Almeida, 2006), muitas vezes associados à saída de casa e à separação da família (Ferraz & Pereira, 2003), acarretam um exercício complementar de ajustamento académico mais amplo e diversificado, do que a mera adaptação a uma nova escola.

Neste sentido, o apoio do grupo de pares, da família, do corpo docente e do pessoal não docente desempenha um papel fundamental para a adaptação do aluno a nível pessoal e interpessoal (Costa & Leal, 2004). No entanto, é necessário ter em consideração que, mais importante do que a qualidade e a dimensão da sua rede social, é o modo como este percebe o seu suporte social, que desempenha o papel mais significativo na sua adaptação social. Assim, uma percepção positiva do suporte social tende a aumentar o seu nível de bem-estar, nomeadamente a auto-estima e o optimismo face à sua vida, e a diminuir os seus sintomas de doença física ou psíquica, como os



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

sentimentos de solidão e stresse) (Pinheiro & Ferreira, 2005). Estes mesmos autores defendem que, quanto mais elevada for a percepção de suporte social do estudante, mais satisfatórias serão as suas vivências académicas, sendo de sublinhar que estas experiências reflectem o seu ajustamento à instituição.

Por outro lado, e tal como foi referido anteriormente, uma má adaptação ao ensino superior poderá ter consequências negativas para o aluno, nomeadamente favorecendo o surgimento de problemas a nível físico, psicológico e comportamental (Costa & Leal, 2004), mas também a nível académico, tais como baixo rendimento e/ou insucesso académico e até, em última instância, o abandono escolar (e.g., Santos & Almeida, 2001; Valadas, 2007).

O presente trabalho tem assim como objectivo central analisar as relações existentes entre BES e ajustamento académico, nomeadamente a integração e suporte social e as vivências académicas dos alunos do ensino superior.

MÉTODOS

Amostra

A amostra é constituída por 339 estudantes da Universidade do Algarve (Campi da Penha e das Gambelas), sendo 66.7% (n=226) do sexo feminino, com idades compreendidas entre 18 e 62 anos (M=21.83; DP=5.794) e, na sua maioria, oriundos do Algarve (57.5%, n=195) - 9.1% do Estrangeiro, 1.8% dos Arquipélagos dos Açores e da Madeira e os restantes 31.6% (n=107) do Alentejo, do Centro e do Norte do país.

Os alunos do ensino superior distribuem-se por duas faculdades, a Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS; 19.2%, n=65) e a Faculdade de Economia (FE; 18.3%, n=62) e os do ensino politécnico por três escolas superiores, a Escola Superior de Educação e Comunicação (ESE; 25.4%, n=86), o Instituto Superior de Tecnologia (IST; 24.5%, n=83) e a Escola Superior de Saúde de Faro (ESSauF; 12.7%, n=43). Os participantes do estudo frequentam, maioritariamente o 1º ano do curso (54%, n=183) (18.3% o 2º ano e 27.7% o último ano - 3º ou 4º, consoante o curso).

Instrumentos

Foi elaborado um Questionário Sócio-Demográfico para a recolha dos dados sócio-demográficos dos alunos, nomeadamente sexo, idade, naturalidade, faculdade ou escola superior frequentada e ano frequentado.

Na avaliação do bem-estar subjectivo utilizou-se a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985; adaptada ao português por Simões, 1992) e a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; validada por Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). A SWLS é composta por 5 itens numa escala tipo Likert de 5 pontos e tem como objectivo avaliar a satisfação com a vida global. No presente trabalho a sua consistência interna obteve um valor de .83, resultado que se revelou mais elevado do que o obtido na versão portuguesa (.77), mas mais baixo do que a original (.87) (Simões, 1992). Enquanto que a PANAS é constituída por 20 itens (10 para cada dimensão: Afectos Positivos e Afectos Negativos), avaliados numa escala tipo Likert de 5 pontos, que visam a avaliação dos afectos positivos e dos afectos negativos. No que se refere à análise da fidelidade da escala, neste trabalho obtiveram-se valores próximos dos da adaptação portuguesa, nomeadamente .83 para os afectos positivos e .84 para os afectos negativos (.86 afectos positivos e .89 afectos negativos Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

Para medir as dimensões pessoal, relacional e institucional da adaptação dos estudantes ao ensino superior recorreu-se ao Questionário de Vivências Académicas – versão reduzida (QVA-r; Almeida, Ferreira & Soares, 1999) que é formado por 60 itens avaliados numa escala tipo Likert de



CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

5 pontos.. Os valores do alpha de Cronbach obtidos para cada dimensão (pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional) foram inferiores aos obtidos na versão original, sendo de .79 para a dimensão pessoal, .50 para interpessoal, .72 para carreira, .64 para estudo e .44 para institucional, enquanto que na versão original foram de .87, .86, .91, .82 e .71 respectivamente (Almeida, Ferreira & Soares, 2002).

Na avaliação da percepção que o indivíduo tem do seu suporte social recorreu-se ao Questionário de Suporte Social-6 - versão reduzida (SSQ6-r; Sarason, Shearin & Pierce, 1987; adaptação ao português Pinheiro & Ferreira, 2002). Este questionário é composto por seis itens que se dividem em duas partes: número (quantidade) e satisfação (qualidade), sendo que a primeira mede a percepção do número de pessoas que o indivíduo considera que estão disponíveis para o auxiliar e apoiar em determinadas situações e a segunda avalia o grau de satisfação com o suporte social percebido na situação em causa numa escala tipo Likert de 6 pontos. A versão portuguesa do SSQ6 apresenta bons valores de consistência interna para as suas sub-escalas, sendo o valor do alpha de Cronbach .90 para ambas (Pinheiro & Ferreira, 2002), valor próximo do obtido no presente trabalho, em que o alpha foi de .88 para a dimensão quantidade e .90 para a qualidade.

Por último, na medição da integração social no ensino superior recorreu-se à Escala de Integração Social no Ensino Superior (EISES; Diniz & Almeida, 2005), que foi desenvolvida especialmente para os estudantes portugueses por Diniz & Almeida (2005). A escala é composta por 14 itens que devem ser avaliados segundo uma escala tipo Likert de 5 pontos e que se dividem por três dimensões (relacionamento interpessoal, bem-estar pessoal e equilíbrio emocional). No que se refere à análise da sua consistência interna, é de notar sub-escala relacionamento interpessoal obteve um coeficiente alpha de .67, a de bem-estar psicológico um coeficiente de .72 e a de equilíbrio emocional um coeficiente de .82, ou seja, valores próximos dos encontrados na adaptação feita com alunos da Universidade de Aveiro (Oliveira, Monteiro, Alho, Tavares & Diniz, 2010).

Procedimentos

Após a autorização do Excelentíssimo Senhor Reitor da Universidade do Algarve para a aplicação dos questionários aos alunos da instituição, docentes de vários cursos foram contactados via e-mail, tendo-lhes sido explicados os objetivos do estudo e solicitado a cedência de tempos lectivos para a aplicação dos questionários.

Os questionários foram aplicados de forma colectiva e auto-administrada e a sua duração variou entre os 20 e os 40 minutos. Previamente à sua aplicação, foram explicadas todas as indicações de preenchimento e os estudantes tiveram a oportunidade de escolher se queriam participar, ou não, no estudo.

Na análise dos dados utilizou-se o programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 15.0 e recorreu-se ao Microsoft Office Excel 2007 como forma de auxílio.

RESULTADOS

Antes da apresentação e análise dos resultados importa esclarecer que, para a avaliação dos índices de bem-estar subjectivo, foi criada uma variável compósita obtida através da aplicação da seguinte fórmula: $zBES=(zPA+zSWLS)-zNA$.

Na tabela 1 apresentamos a média, desvio-padrão, mínimo e máximo das medidas estudadas.

Ao nível do BES, a dimensão de afecto positivo apresenta um valor médio mais elevado ($M=30.41$, $DP=6.97$) do que a de afecto negativo ($M=17.59$, $DP=6.45$) e a satisfação com a vida obteve um valor médio de 18.10 ($DP=3.60$). Os resultados padronizados da medida global de BES oscilam entre -8.06 e 5.9, para uma média de .00 ($DP=2.08$).



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

Relativamente às vivências académicas (tabela 1), observou-se que a dimensão pessoal foi a que obteve uma média mais elevada ($M=46.83$, $DP=9.31$), enquanto que a dimensão institucional regista o valor mais baixo ($M=27.24$, $DP=4.60$).

Já ao nível do suporte social (tabela 1), foi possível observar que os alunos referem recorrer em média a três pessoas em situações de necessidade ($M=2.76$; $DP=1.19$), e manifestam-se agradados com a qualidade desse apoio, tendo em conta que se apresentam muito satisfeitos com o suporte recebido ($M=5.24$; $DP=0.65$).

Por último, verificou-se que as dimensões da integração social apresentam valores próximos (tabela 1), sendo de destacar o valor obtido na escala específica de bem-estar psicológico, com uma média de 14.51 ($DP=3.32$).

Tabela 1: Valor mínimo, máximo, média e desvio padrão das variáveis avaliadas

	Min	Max	M	DP
Bem-Estar Subjectivo - Satisfação com a vida (BES: SWLS)	5	25	18.10	3.60
Bem-Estar Subjectivo - Afecto Negativo (BES: NA)	10	48	17.59	6.45
Bem-Estar Subjectivo - Afecto Positivo (BES: AP)	10	50	30.41	6.97
z Bem-Estar Subjectivo - valor global (zBES)	-8.06	5.90	.00	2.08
Vivências Académicas - Interpessoal (QVA: Int)	27	102	47.70	8.03
Vivências Académicas - Carreira (QVA: Car)	15	66	47.55	9.33
Vivências Académicas - Institucional (QVA: Inst)	13	40	27.24	4.60
Vivências Académicas - Pessoal (QVA: Pes)	13	88	46.83	9.31
Vivências Académicas - Estudo/Curso (QVA: Est)	25	60	43.27	6.67
Suporte Social - Quantidade (SSQ-6: Quanti)	0	6	2.76	1.19
Suporte Social - Qualidade (SSQ-6: Quali)	1	6	5.24	0.65
Integração Social - Relacionamento interpessoal (EISES: RI)	4	15	11.91	2.23
Integração Social - Bem-Estar Psicológico (EISES: BEP)	4	20	14.51	3.32
Integração Social - Equilíbrio Emocional (EISES: EE)	3	15	11.26	2.69

Posteriormente a esta análise tornou-se necessário verificação do sentido e intensidade das relações entre as variáveis avaliadas, procedendo-se então a uma análise correlacional entre as mesmas (tabela 2).



CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Tabela 2: Correlações entre as Variáveis Avaliadas

	BES: SWLS	BES: AN	BES: AP	zBES	QVA: Int	QVA: Car	QVA: Inst	QVA: Pes	QVA: Est	SSQ_6: Quanti	SSQ_6: Quali	EISES: RI	EISES: BEP	EISES: EE
BES: SWLS	1													
BES: AN	-.305**	1												
BES: AP	.353**	.000	1											
zBES	.798**	-.628**	.651**	1										
QVA: Int	.302**	-.072	.298**	.324**	1									
QVA: Car	.347**	-.158**	.216**	.347**	.389**	1								
QVA: Inst	.193**	-.017	.205**	.200**	.343**	.452**	1							
QVA: Pes	.438**	-.558**	.179**	.566**	.254**	.289**	.068	1						
QVA: Est	.273**	-.109*	.303**	.329**	.341**	.419**	.333**	.281**	1					
SSQ_6: Quanti	.326**	-.222**	.138*	.330**	.196**	.075	.025	.225**	.188**	1				
SSQ_6: Quali	.210**	-.068	.033	.149**	.234**	.163**	.136*	.138*	.098	.152**	1			
EISES: RI	.332**	-.292**	.231**	.412**	.536**	.280**	.159**	.476**	.219**	.234**	.128*	1		
EISES: BEP	.334**	-.376**	.110*	.394**	.081	.155**	.044	.599**	.239**	.150**	.090	.390**	1	
EISES: EE	.380**	-.488**	.188**	.509**	.225**	.325**	.148**	.671**	.167**	.148**	.068	.580**	.603**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

A análise da tabela 2 permite verificar que, a maioria das correlações obtidas são positivas, sendo de sublinhar que, tal como esperado, as correlações negativas encontradas, se resumem apenas, relações da variável de afecto negativo com as demais variáveis das diferentes dimensões estudadas.

As relações obtidas dentro das dimensões estudadas (bem-estar subjectivo, vivências académicas, suporte social e integração) vão no sentido esperado. Ao nível das relações entre as dimensões, e considerando o objectivo do presente estudo, são de destacar os resultados obtidos nas relações do bem-estar subjectivo com as demais variáveis. Os valores obtidos são estatisticamente significativos em todos os casos e a oscilam entre .566 (com a dimensão pessoal das vivências académicas) e .149 (com a satisfação do suporte social), ambos ao nível de significância de $p < 0.01$. Inclusive, as demais relações situam-se ao nível de significância de $p < 0.01$. Ao nível das demais relações estatisticamente significativas, apenas as relações entre a dimensão qualidade do suporte social e as sub-escalas institucional e pessoal das vivências académicas e relacionamento interpessoal da integração social, e ainda, entre a dimensão bem-estar psicológico da integração social e o afecto positivo, apresentam associações estatísticas ao nível de $p < 0.05$.

Com o objectivo de analisar as relações estabelecidas entre as variáveis avaliadas recorreu-se à realização de regressões hierárquicas múltiplas, com o método enter. Na equação de regressão consideramos o BES, enquanto variável compósita, como variável dependente, e as demais variáveis consideradas como predictoras e introduzidas por blocos. Num primeiro bloco, inserimos as variáveis sócio-demográficas avaliadas, nomeadamente o sexo, a idade, a naturalidade, o número de matrículas e a faculdade ou escola superior frequentada. No segundo bloco, as dimensões de suporte social (quantidade e qualidade), no terceiro bloco consideramos as sub-escalas de integração social (relacionamento interpessoal, bem-estar psicológico e equilíbrio emocional) e, por fim, no quarto bloco, as de vivências académicas (interpessoal, carreira, institucional, pessoal e estudo).



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

Na tabela 3 são apresentados os respectivos coeficientes de regressão para cada uma das variáveis. Através da análise destes resultados é possível verificar que no bloco 1 nenhuma das dimensões tidas em conta apresentam poder preditivo estatisticamente significativo sobre o BES dos estudantes.

Quando introduzimos o bloco 2 na equação, suporte social, observou-se que as variáveis qualidade ($r=.331$; $t=6.199$; $p<.000$) e quantidade ($r=.115$; $t=2.193$; $p=.029$) de suporte académico explicam a sua variância.

Com a entrada das variáveis de integração social, no bloco 3, é a dimensão equilíbrio emocional ($r=.353$; $t=5.406$; $p<.000$) que sobressai, apresentando maior poder preditivo. No entanto, a qualidade de suporte social continua a desempenhar um papel estatisticamente significativo ($r=.223$; $t=4.666$; $p<.000$).

Por último, quando introduzidas as medidas de vivências académicas, verificou-se que as variáveis equilíbrio emocional ($r=.192$; $t=2.829$; $p=.005$) e da qualidade de suporte académico ($r=.179$; $t=3.964$; $p<.000$) continuam a apresentar poder preditivo, embora seja a dimensão pessoal das vivências académicas a que mais contribui para a sua explicação ($r=.311$; $t=4.994$; $p<.000$). É ainda de sublinhar que a sub-escala estudo das vivências académicas manifesta-se como o preditor com o poder explicativo estatisticamente significativo mais baixo ($r=.106$; $t=2.045$; $p=.042$).

Tabela 3: Variáveis sócio-demográficas, de suporte e integração social e vivências académicas preditivas do bem-estar subjectivo (valores r , t e níveis de significância)

Variável dependente	Variável preditiva	β	t	Sig
Bloco 1				
zBES	Sexo	-.017	-.298	.766
	Idade	-.024	-.410	.682
	Algarve ou restantes regiões	.044	.800	.424
	Matrículas	.023	.394	.694
	Faculdade ou escola Superior	-.059	-1.039	.300
R ² Ajustado = .007 (F=.516; p=.764)				
Bloco 2				
zBES	Sexo	-.083	-1.502	.134
	Idade	.034	.615	.539
	Algarve ou restantes regiões	.049	.943	.346
	Matrículas	-.009	-.166	.868
	Faculdade ou escola Superior	-.042	-.777	.438
	SSQ_6: Quanti	.115	2.193	.029
SSQ_6: Quali	.331	6.199	.000	
R ² Ajustado = .114 (F=7.168; p \geq .000)				
Bloco 3				
zBES	Sexo	-.002	-.046	.963
	Idade	-.034	-.695	.487



CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Visando uma compreensão mais clara dos resultados obtidos realizou-se uma síntese das principais conclusões da regressão hierárquica para o bem-estar subjectivo, apresentados por ordem decrescente de coeficiente beta (tabela 4). Assim, verifica-se que o modelo encontrado explica em 42% a variância dos resultados do zBES, sendo que a variável que mais contribui para a sua explicação é a pessoal (vivências académicas). Apesar das vivências académicas entrarem na última posição da educação, é de notar que a dimensão pessoal dessa variável ocupa a primeira posição dos preditores, o que sugere que pode ocupar, ainda, a função de variável mediadora da relação entre as variáveis de integração e de suporte social sobre o BES.

Tabela 4: Síntese das principais conclusões da regressão hierárquica para o zBES

Variável	Bloco	Preditores	R ² ajustado
zBES	(1)		0.7%
	(1)+2	SSQ_6:Qual, SSQ_6:Quant	11.4%
	(1)+2+3	EISES:EE, SSQ_6:Qual	32.9%
	(1)+2+3+4	QVA:Pes, EISES:EE, SSQ_6:Qual, QVA:Est	42.0%

() bloco estatisticamente não significativo

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

A frequência do ensino superior é encarada, por muitos dos estudantes, como um momento positivo das suas vidas. No entanto este consiste também num momento considerado como stressor (e.g., Diniz & Almeida, 2006), pois verifica-se uma quebra nas rotinas e no estilo de vida do estudante, o que implica a existência ou o desenvolvimento de competências de adaptação a novos ambientes, nomeadamente a nível social, académico, institucional e, por vezes, habitacional.

O ajustamento académico, e consequentemente, uma boa superação das mudanças que o ingresso no ensino superior provoca, é influenciado por uma série de factores (Santos & Almeida, 2001), dos quais se pode destacar a integração e suporte social do estudante (Diniz & Almeida, 2005; Pinheiro & Ferreira, 2002) e as suas vivências académicas (Almeida, Ferreira & Soares, 1999; Almeida, Soares & Ferreira, 2002). Uma má adaptação, por oposição, pode ter graves consequências, das quais se pode destacar o insucesso académico e o abandono escolar (Almeida, Soares & Ferreira, 2002).

Procurámos com o presente trabalho aprofundar o nosso conhecimento das relações existentes entre a integração social, o suporte social e as vivências académicas sobre o BES dos estudantes do ensino superior na Universidade do Algarve.

Através da análise dos resultados obtidos foi, então, possível confirmar que nenhuma das variáveis sócio-demográficas tidas em conta nesta avaliação contribuem de modo estatisticamente significativo para a explicação da avaliação que os estudantes deste nível de ensino fazem da sua vida. Este papel é desempenhado, essencialmente pela dimensão pessoal das vivências académicas, pelo equilíbrio emocional da integração social, pela qualidade do suporte social e pelas vivências relacionadas com o estudo.

Neste sentido, conclui-se que, embora o apoio da família, do pessoal docente e não docente seja significativo, mais importante do que a influência das questões sociais na felicidade dos estudantes, são as experiências que os estudantes vivenciam ao longo do seu percurso académico que determinam a sua felicidade. Dentro destas experiências, é de sublinhar que são aquelas mais focadas



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

no próprio estudante (por oposição às dimensões interpessoais, de carreira, de estudo e institucionais) que mais contribuem para que este se sinta bem ao longo da sua estadia no ensino superior e consequentemente, que potenciam a sua adaptação a este nível de ensino.

É possível observar ainda que, tal como sugerido por outros estudos (Pinheiro & Ferreira, 2005), a percepção que o estudante tem do suporte social que recebe desempenha um papel bastante significativo no seu bem-estar subjectivo. Assim sendo, é fundamental que este faça uma boa avaliação da sua rede de suporte social, não importando o seu tamanho.

O presente estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente ao nível da amostra, pelo que seria desejável aumentar o seu número, de modo a poder ser representativa da população universitária, mas também equilibra-la em termos de sexo, idade, ano frequentado e faculdade/escola superior de origem.

Além disso, seria também importante associar a estas variáveis outras que pudessem condicionar ou favorecer a sua felicidade, nomeadamente o seu sucesso académico, os seus objectivos de vida e até mesmo a sua personalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., Ferreira, A. & Soares, A. (1999). Questionário de Vivências Académicas: Construção e Validação de um Versão Reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3, 181-207.
- Almeida, L., Soares, A. & Ferreira, A. (2002). Questionário de Vivências Académicas (QVA-r): Avaliação do Ajustamento dos Estudantes Universitários. *Avaliação Psicológica*, 2, 81-93.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescents*, 32 (2), 67-79.
- Coleta, J. & Coleta, M. (2006). Felicidade, Bem-Estar Subjectivo e Comportamento Académico de Estudantes Universitários. *Psicologia em Estudo*, 11 (3), 533-539.
- Compton, W. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Costa, E. & Leal, I. (2004). Estratégias de Coping e Saúde Mental em Estudantes Universitários de Viseu. In J. Pais-Ribeiro & I. Leal, *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 157-162). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000). New Directions In Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diniz, A. & Almeida, L. (2005). Escala de Integração Social no Ensino Superior (EISES): Metodologia de Construção e Validação. *Análise Psicológica*, 4 (XXIII), 461-478.
- Diniz, A. & Almeida, L. (2006). Adaptação à Universidade em Estudantes do Primeiro Ano: Estudo Diacrónico da Interação entre o Relacionamento com Pares, o Bem-Estar Pessoal e o Equilíbrio Emocional. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV), 29-38.
- Ferraz, M. & Pereira, A. (2003). A Dinâmica da Personalidade e o Homesickness (Saudades de Casa) dos Jovens Estudantes Universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3 (2), 149-164.
- Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o Estudo da Versão Portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo Psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 219-227.
- Huppert, F. & Whittington, J. (2003). Evidence for the Independence of Positive and Negative Well-Being: Implications for Quality of Life Assessment. *British Journal of Health Psychology*, 8, 107-122.
- Oliveira, B., Monteiro, C., Alho, L., Tavares, J. & Diniz, A. (2010). Escala de Integração Social no Ensino Superior (EISES): Estudos de Validade com Estudantes da Universidade do Algarve. In



CONTRIBUTOS DAS VIVÊNCIAS ACADÉMICAS, DA INTEGRAÇÃO SOCIAL E DO SUPORTE SOCIAL NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE

- C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes et al. (Edits.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 103-115). Braga: Psiquilíbrios.
- Pinheiro, M. & Ferreira, J. (2002). O Questionário de Suporte Social: Adaptação e Validação da Versão Portuguesa do SSQ6. *Psychologica*, 30.
- Pinheiro, M. & Ferreira, J. (2005). A Percepção do Suporte Social da Família e dos Amigos como Elementos Facilitadores da Transição para o Ensino Superior. *Actas do VIII Congresso Internacional Gallego-Português de Psicopedagogia*, 467-485.
- Santos, L. & Almeida, L. (2001). *Vivências Académicas e Rendimento Escolar: Estudo com Alunos Universitários do 1º Ano (Vol. 2)*. Braga: Lusografe.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI (3) 503-515.
- Valadas, S. (2007). *Sucesso Académico e Desenvolvimento Cognitivo em Estudantes Universitários: Estudo das Abordagens e Concepções de Aprendizagem*. Tese de Doutoramento não Publicada, Universidade do Algarve, Faro.