

## ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO (ORIGINAL)

## Transição do estudante para o ensino superior: um estudo sobre autoeficácia, stresse e bem-estar psicológico

*Student Transition to higher education: a study on self-efficacy, stress, and psychological well-being*

*Transición de los estudiantes a la enseñanza superior: estudio sobre la autoeficacia, el estrés y el bienestar psicológico*

José Ricardo Ribeiro Cruz <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0001-5331-1003>

Rosa Cristina Correia Lopes <sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0003-2930-9194>

<sup>1</sup> Centro Hospitalar Universitário de Santo António, Serviço de Cuidados Intensivos, Porto, Portugal

<sup>2</sup> Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal

### Resumo

**Enquadramento:** A transição para o ensino superior (ES) representa uma etapa crítica, com múltiplos novos e exigentes desafios, que podem precipitar dificuldades adaptativas e desequilíbrios na saúde mental dos estudantes.

**Objetivo:** Descrever a correlação entre variáveis sociodemográficas/académicas e autoeficácia geral, stresse percebido e bem-estar psicológico em estudantes do primeiro ano da Licenciatura em Enfermagem (LE).

**Metodologia:** Estudo descritivo-correlacional, amostra não probabilística, tipo acidental de 263 estudantes do primeiro ano da LE 2019/2020, instrumentos: Questionário Sociodemográfico/Académico, Escala de Autoeficácia Geral, Escala de Stresse Percebido-10 Itens, Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico.

**Resultados:** Verifica-se existência de correlação negativa entre autoeficácia geral e stresse percebido, entre stresse percebido e bem-estar psicológico, constatando-se ainda correlação positiva entre autoeficácia geral e bem-estar psicológico nos estudantes da LE.

**Conclusão:** O ambiente de transição para o ES é complexo e impactante para os estudantes, sendo fundamental desenvolver estratégias facilitadoras, que diminuir o impacto de fatores indutores de stresse e o sofrimento emocional nesta população.

**Palavras-chave:** enfermagem; ensino superior; estudantes; autoeficácia; stress; bem-estar psicológico

### Abstract

**Background:** The transition to higher education is a critical period with many new and demanding challenges that can trigger adjustment difficulties and imbalances in students' mental health.

**Objective:** To describe the relationship between sociodemographic/academic variables and general self-efficacy, perceived stress, and psychological well-being in first-year undergraduate nursing students.

**Methodology:** This descriptive-correlational study used a non-probability convenience sample of 263 first-year undergraduate nursing students. Data were collected during the 2019/2020 academic year using the following instruments: Sociodemographic/Academic Questionnaire, General Self-Efficacy Scale, Perceived Stress Scale (PSS-10), and Psychological Well-Being Manifestation Measure Scale (EMMBEP).

**Results:** The study revealed a negative correlation between general self-efficacy and perceived stress and between perceived stress and psychological well-being. A positive correlation was also observed between general self-efficacy and psychological well-being among nursing students.

**Conclusion:** The transition to higher education is complex and highly impactful for students, therefore it is essential to develop facilitative strategies to reduce the impact of stress-inducing factors and emotional distress in this population.

**Keywords:** nursing; higher education; students; self efficacy; stress; psychological well-being

### Resumen

**Marco contextual:** La transición a la educación superior (ES) representa una etapa crítica, con múltiples retos nuevos y exigentes, que pueden desencadenar dificultades adaptativas y desequilibrios en la salud mental de los estudiantes.

**Objetivo:** Describir la correlación entre las variables sociodemográficas/académicas y la autoeficacia general, el estrés percibido y el bienestar psicológico en estudiantes de primer curso de Enfermería (LE).

**Metodología:** Estudio descriptivo-correlacional, muestra no probabilística, tipo accidental de 263 estudiantes de primer curso de LE 2019/2020. Instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico/Académico, Escala de Autoeficacia General, Escala de Estrés Percibido-10 Ítems, Escala de Medición de Manifestaciones de Bienestar Psicológico.

**Resultados:** Se observó una correlación negativa entre la autoeficacia general y el estrés percibido, entre el estrés percibido y el bienestar psicológico, y una correlación positiva entre la autoeficacia general y el bienestar psicológico en los estudiantes de LE.

**Conclusión:** El ambiente de transición a la ES es complejo e impactante para los estudiantes, y es esencial desarrollar estrategias facilitadoras para reducir el impacto de los factores que provocan estrés y angustia emocional en esta población.

**Palabras clave:** enfermería; enseñanza superior; estudiantes; autoeficacia; estrés; bienestar psicológico

### Autor de correspondência

Rosa Cristina Correia Lopes

E-mail: [rlopes@esenfc.pt](mailto:rlopes@esenfc.pt)

Recebido: 04.08.23

Aceite: 24.04.24

**Como citar este artigo:** Cruz, J. R., & Lopes, R. (2024). Transição do estudante para o Ensino Superior: um estudo sobre autoeficácia, stresse e bem-estar psicológico. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(3), e32553. <https://doi.org/10.12707/RVI23.99.32553>



## Introdução

A transição para o ensino superior (ES) assume-se como um período crítico, suscetível de produzir um ambiente tendencialmente vulnerável, precipitando o desenvolvimento de dificuldades adaptativas, as quais favorecem a ocorrência de perturbações e desequilíbrios ao nível da saúde mental (SM) dos estudantes, constituindo uma potencial ameaça à sua saúde e bem-estar (BE; Candeias et al., 2019).

A pertinência deste estudo baseou-se no facto de existir uma maior prevalência de problemas de SM nesta população (stress, ansiedade e depressão), decorrentes da maior exposição dos estudantes do ES a situações de desafio, que traduz a sua maior vulnerabilidade aos eventos geradores de stress (Almeida, 2014).

Para Silveira et al. (2011), os momentos de desafio e maior instabilidade (mudanças no desempenho de papéis, autoestima, insegurança, ansiedade e depressão) podem ser encarados como oportunidades de crescimento individuais ou momentos de crise para os estudantes, podendo conduzir à perda parcial ou total de níveis de funcionalidade adequados, durante períodos ainda consideráveis.

Por conseguinte, torna-se prioritário obter um conhecimento mais alargado e aprofundado sobre a SM dos estudantes do ES, nomeadamente em termos de autoeficácia geral (AE), stress percebido (SP) e bem-estar psicológico (BEP), no sentido de possibilitar às instituições o desenvolvimento de condições facilitadoras e potenciadoras das capacidades dos estudantes, para que o processo transicional possa decorrer com normalidade e sucesso. Desta forma, pretende-se abordar com mais especificidade a relação entre três fatores que influenciam e estão integrados no processo de transição para o ES, designadamente, a AE, o SP e o BEP, além dos fatores socioeconómicos/académicos, tendo como objetivo: determinar a relação entre as características sociodemográficas/académicas, AE, SP e BEP em estudantes do primeiro ano da Licenciatura em Enfermagem.

## Enquadramento

Nas últimas décadas, tem-se assistido ao desenrolar de uma multiplicidade de mudanças no ES em Portugal, verificando-se uma crescente diversificação e massificação do ES (aparecimento de novas instituições, novos requisitos institucionais de admissão, novos programas e áreas de ensino e formação, admissão de estudantes com particularidades diferentes dos tradicionais - idade, contexto socioeconómico e posição no mercado de trabalho; Sá et al., 2021).

A SM dos estudantes do ES tem sofrido uma progressiva deterioração no decurso dos últimos anos (Silveira et al., 2011), comprovando-se existir uma elevada prevalência de problemas de SM (26%; Hussain et al., 2013), nomeadamente: perturbações do comportamento alimentar, depressão, perturbações do sono, perturbação obsessivo-compulsiva, perturbação de stress pós-traumático (Kang et al., 2021), ansiedade (Hussain et al., 2013), ideação

suicida (Mortier et al., 2018), perturbação de pânico e comportamentos auto lesivos (Eisenberg et al., 2013).

Os estudantes do ES integram a faixa etária em que tendencialmente têm início as primeiras manifestações de problemas de SM (Akram et al., 2020), sendo sobretudo no decorrer do primeiro ano que se verifica uma maior incidência de problemas adaptativos e de rendimento académico, que podem conduzir ao insucesso académico e abandono escolar (Teixeira et al., 2022). No relatório *Education at a Glance*, pode-se constatar que cerca de 12% dos estudantes abandona o ensino durante o primeiro ano no ES, subindo essa percentagem para 20% (durante o período estimado de duração do curso) e para 24% (durante um período de 3 anos suplementar ao estimado de duração do curso), valores em linha com a média dos países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, 2019). Num estudo de Lopes (2019), verificou-se que o primeiro ano curricular representa o ano em que se constata o maior número de anulações de matrícula por parte dos estudantes de ES, evocando essencialmente razões de carácter pessoal (19,55%), profissional (19,23%), económica (16,83%) e académica (16,03%).

Ao longo do ciclo vital, o ser humano depara-se com diversas mudanças de um determinado estado ou condição anterior para outro futuro (de forma premeditada/planeada ou inesperada/incontrolável), os quais desencadeiam processos internos de adaptação designados transições (Meleis, 2007). Meleis (2007) define estes processos de adaptação do indivíduo à mudança de estado, condição ou ambiente (associados à sua saúde, BE e capacidade de autocuidado), como transições, considerando-as o foco de ação do enfermeiro. As transições podem então ser consideradas processos complexos, despoletados por eventos ou mudanças significativas (com início a partir do momento em que o indivíduo as antecipa), que compreendem diferentes estados dinâmicos e momentos significativos para o indivíduo (Meleis, 2007). Os processos de transição constituem momentos suscetíveis de terem impacto no BE subjetivo do indivíduo, cujos efeitos poderão persistir durante vários anos (Luhmann et al., 2012). Os processos de transição tendem a proporcionar adaptações relativamente céleres e positivas, quando ocorrem de forma adequada, enquanto que transições menos eficazes, demoram normalmente mais tempo a processar-se e podem mesmo ser desajustadas (podendo inclusivamente impedir a recuperação para níveis anteriores de BE; Lucas, 2007).

Bandura (1997) considera que o indivíduo deve ser capaz de aprender e desenvolver competências, para enfrentar os desafios que lhe são apresentados ao longo do ciclo vital, destacando a função das instituições de ensino, como meios propícios ao seu desenvolvimento. Assim, as crenças de autoeficácia constituem um aspeto essencial no processo adaptativo dos estudantes, dado que determinam a influência que os próprios têm sobre as suas ações, a sua capacidade organizativa e executora, e a resiliência que apresentam perante as dificuldades com que se deparam (Bandura, 1997). Deste modo, constitui uma dimensão

capaz de interferir na adaptação, desempenho académico e motivação dos estudantes (Teixeira & Ferreira, 2018). O stress constitui um conceito transversal a qualquer indivíduo, que resulta das ameaças que enfrenta e da capacidade para se proteger das mesmas. Quando o stress está presente em níveis considerados aceitáveis, habilita o indivíduo a enfrentar situações adversas, o que lhe confere uma maior capacidade no processamento de informação e resolução de problemas, potenciando a sua motivação e produtividade (Serra, 2011). Porém, níveis de stress elevados, podem afetar o seu adequado funcionamento e BE, podendo inclusivamente favorecer o desenvolvimento de problemas de SM, afetando a sua qualidade de vida e produtividade.

O BEP em estudantes do ES assume-se assim como um indicador relevante do funcionamento global e da SM desta população, que resulta de um equilíbrio entre as características e comportamentos individuais, rede socio-familiar e condições de vida, e se revela fundamental para o desenvolvimento e sucesso académico dos estudantes (Organização Mundial de Saúde, 2012). No entanto, esta é uma dimensão pouco escrutinada em Portugal, dado que a maioria dos estudos nacionais abordam essencialmente as dimensões negativas da SM, facto que faz levantar dúvidas, relativamente ao sentido e preditividade entre variáveis sociodemográficas, académicas e BE dos estudantes.

## Hipóteses

H1 – Há relação entre as características sociodemográficas/ académicas e as variáveis AE, SP e BEP em estudantes do primeiro ano do Curso de Licenciatura em enfermagem (CLE);

H2 – Há relação entre as características sociodemográficas/ académicas e o SP em estudantes do primeiro ano do CLE;

H3 – Há relação entre as características sociodemográficas/ académicas e o BEP em estudantes do primeiro ano do CLE;

H4 – Há relação entre as variáveis AE, SP e BEP em estudantes do primeiro ano do CLE.

## Metodologia

Estudo com desenho descritivo-correlacional, realizado por amostragem não probabilística do tipo acidental, integrando 263 estudantes do primeiro ano do CLE (num universo de 380 estudantes) de uma escola superior de enfermagem portuguesa no ano letivo 2019/2020. Na investigação apenas foram excluídos da amostra os estudantes que não estavam matriculados no primeiro ano do CLE dessa escola de enfermagem e que não compareceram no momento destinado ao preenchimento do instrumento de recolha de dados. Os questionários foram autoadministrados e preenchidos presencialmente em sala de aula, em datas definidas pelos autores.

O instrumento de recolha de dados foi constituído por: Questionário Sociodemográfico/Académico (QSD), Es-

cala de Autoeficácia Geral (EAG), Escala de SP de 10 itens (PSS-10) e Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP).

O QSD integra informação dos estudantes relativamente à idade, género, estado civil, agregado familiar, se a entrada no ES implicou a saída de casa, com quem reside no período letivo, se participa em atividades extracurriculares (AEC), se trabalha, situação económica, satisfação com o curso, adaptação à instituição de ES e se necessitou de apoio psicológico.

Para análise da AE, foi selecionada a EAG, que constitui um instrumento autoaplicado baseado na *Self-Efficacy Scale* desenvolvido por Sherer et al. (1982), com a finalidade de avaliar a perceção de AE em jovens e adultos. Este instrumento foi inicialmente conceptualizado com vista à análise das crenças de AE associadas a uma situação específica, porém, e de acordo com a evidência, as experiências de autodomínio ou mestria, potenciam as crenças de sucesso perante situações específicas, cujos resultados podem ser extensíveis a outras circunstâncias. Originalmente composto por 23 itens, a versão adaptada de 15 itens consiste numa escala do tipo Likert de sete pontos, com respostas que variam entre “*discordo totalmente*” (um ponto, ou sete pontos se nos itens invertidos) e “*concordo totalmente*” (sete pontos, ou um ponto nos itens invertidos; Pais-Ribeiro, 1995). A apreciação dos resultados pode ser conduzida de forma global (soma bruta de todos os itens) ou através de uma análise de perfil de cada uma das três subescalas que a compõem, ou seja, uma maior cotação nas respostas obtidas é indicativa de um melhor sentimento de AE, e uma nota mais baixa revela crenças menores de AE (Pais-Ribeiro, 1995). A partir da análise das qualidades psicométricas deste instrumento, foi determinado um valor global de coeficiente de alfa de Cronbach de 0,84 (indicativo de uma boa consistência interna) (Pais-Ribeiro, 1995).

De forma a analisar o SP, recorreu-se à PSS-10. Esta foi desenvolvida por Cohen et al. (1983), traduzida e adaptada para a população portuguesa por Trigo et al. (2010). É um instrumento de autorrelato do stress, que permite determinar até que ponto os acontecimentos de vida são percecionados pelo indivíduo como fontes indutoras de stress, dada a sua imprevisibilidade e carácter desmedido ou incontrolável (Trigo et al., 2010). A consistência interna, determinada para a população geral, obteve um coeficiente alfa de Cronbach de 0,87 (vs. 0,78 obtido na escala original) (Trigo et al., 2010).

Para análise do BEP, foi utilizada a EMMBEP, desenvolvida por Massé et al. (1998) e posteriormente traduzida, adaptada e validada para a população portuguesa por Monteiro et al. (2012). Tem 25 itens e é passível de ser decomposta em seis subescalas: autoestima (quatro itens), equilíbrio (quatro itens), envolvimento social (quatro itens), sociabilidade (quatro itens), controlo de si e dos acontecimentos (quatro itens) e felicidade (cinco itens). Esta é constituída por respostas do tipo Likert de cinco pontos, que variam entre “*Nunca*” (um ponto) e “*Quase sempre*” (cinco pontos), sendo que quanto maior for o resultado obtido pela soma de todos os itens, maior será o nível de BEP percebido (Massé et al., 1998). A análise das

qualidades psicométricas, no estudo original, determinou um nível elevado de fiabilidade para este instrumento, com um valor global de alpha de Cronbach de 0,93 (Massé et al., 1998).

Relativamente aos procedimentos éticos foi obtida autorização dos respetivos autores dos instrumentos, assim como o parecer favorável Comissão de Ética da escola superior de enfermagem envolvida no estudo (Parecer nº 569/03-2019) e da Presidente da instituição em questão; e o consentimento livre, informado e esclarecido dos participantes. Aos participantes foi garantida a confidencialidade e o anonimato das informações recolhidas, além do agradecimento pela colaboração prestada.

O tratamento dos dados foi realizado com recurso ao software IBM SPSS Statistics versão 27.0 para Windows. A análise estatística dos resultados obtidos inclui medidas de estatística descritiva e recurso a testes estatísticos não paramétricos (Teste de Mann-Whitney/Kruskal-Wallis) e paramétricos (coeficiente de Correlação de Pearson) para apresentação das hipóteses confirmadas e rejeitadas. De forma a averiguar a relação entre as variáveis sociodemográficas/académicas e AE, SP e BEP, foi inicialmente calculada (para cada indivíduo) a média de AE (EAG\_avg), SP (PSS-10\_avg) e BEP (EMMBEP\_avg) e posteriormente aplicado o Teste de Mann-Whitney ou Kruskal-Wallis, considerando um valor de significância inferior a 10% ( $p\text{-value} < 0,1$ ). O recurso a testes não paramétricos, designadamente o Teste de Mann-Whitney ou Kruskal-Wallis, prende-se com o facto de as variáveis em estudo não seguirem uma distribuição normal (Teste de Kolmogorov-Smirnov com nível de significância inferior a 0,05 ( $p < 0,05$ )).

Por último, para analisar a correlação entre AE, SP e BEP, recorreu-se ao Coeficiente de Correlação de Pearson (dado serem variáveis quantitativas em que se assume a existência de uma relação linear entre estas e permite ainda medir a força de relação entre variáveis), considerando para este efeito as médias de AE (EAG\_avg), SP (PSS-10\_avg) e BEP (EMMBEP\_avg).

## Resultados

A amostra foi constituída por 263 estudantes – 213 do sexo feminino (81%) e 50 do sexo masculino (19%), com média de idades de 18,86 anos e mediana de 18 anos. Dos estudantes da amostra, 97,3% são solteiros, 2,3% são casados ou a viver em união de facto, e 0,8% são divorciados; 3% tem filhos e o agregado familiar da maioria é constituído pelos pais e irmãos (59%). Para 89% dos estudantes, foi o seu primeiro ingresso no ES, tendo para 68% dos casos implicado a saída de casa (destes 78% visita a família todos os fins-de-semana e apenas 5 afirmaram fazê-lo apenas durante as férias). No período letivo, 60% dos estudantes moram com amigos/colegas e 32% com a família.

Cerca de 35% dos estudantes participa em AEC (com destaque para atividades desportivas e recreativas), dedicando em média 4,52 horas por semana às mesmas.

A maioria dos inquiridos tem uma situação económica média/boa (62% e 27%), sendo que 8% classifica como má ou muito má; e apenas 8% dos inquiridos trabalha. Quanto à adaptação à instituição de ensino, 67,3% dos estudantes considera estar adaptado e 16,3% totalmente adaptado, enquanto 0,8% classificou-se como inadaptado ou totalmente inadaptado. Relativamente à necessidade de apoio psicológico, a grande maioria dos estudantes (86%) refere nunca ter recorrido a apoio psicológico.

Após a aplicação do Teste de Mann-Whitney ou Kruskal-Wallis ( $p\text{-value} < 0,1$ ) constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a AE e as variáveis que determinam com quem residem durante o período letivo, se o ingresso no ES implicou a saída de casa, a participação em AEC, a situação perante o trabalho, o nível de adaptação ao ES e o grau de satisfação com o curso. No que se refere ao SP, constataram-se diferenças estatisticamente significativas em relação às variáveis: género, se o ingresso no ES implicou a saída de casa, com quem vivem durante o período letivo, participação em AEC, adaptação à instituição, grau de satisfação com o curso e necessidade de apoio psicológico. Relativamente ao BEP, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas em relação às variáveis: género, se o ingresso no ES implicou a saída de casa, com quem reside no período letivo, participação em AEC, a situação económica, nível de adaptação à instituição e grau de satisfação com o curso.

De modo a averiguar a relação entre AE, SP e BEP foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson entre as três variáveis - EAG\_avg, PSS-10\_avg e EMMBEP\_avg. Nesta análise,  $p = 1$  significa uma correlação perfeita positiva entre as duas variáveis,  $p = -1$  determina uma correlação negativa perfeita entre duas variáveis, enquanto  $p = 0$  implica que as duas variáveis não dependem linearmente uma da outra (podendo existir uma dependência não linear, o resultado deve ser investigado por outros meios). Os resultados expostos na Tabela 1, indicam a existência de uma correlação negativa moderada entre a AE e o nível de SP ( $r = -0,584$ ; Tabela 1). Desta forma, evidencia que níveis mais elevados de AE, refletem menores índices de SP, confirmando-se que “Há relação entre a AE e o SP em estudantes do primeiro ano do CLE”. Constatou-se a existência de uma correlação positiva moderada entre AE e BEP ( $r = 0,686$ ), sendo que quanto maior o nível médio de AE, maior o nível médio de BEP (Tabela 1), confirmando-se que “Há relação entre a AE e o BEP em estudantes do primeiro ano do CLE”. Pela análise destes resultados, verificou-se ainda que entre o SP e o BEP existe uma correlação negativa forte ( $r = -0,769$ ), sendo que quanto menor o nível de SP, maior o nível de BEP, confirmando-se que “Há relação entre o SP e o BEP em estudantes do primeiro ano do CLE”

**Tabela 1***Coefficiente de correlação de Pearson entre EAG\_avg, PSS-10\_avg e EMMBEP\_avg*

	EAG_avg	PSS-10_avg	EMMBEP_avg
EAG_avg	1.000	-0.584	0.686
PSS-10_avg	-	1.000	-0.769
EMMBEP_avg	-	-	1.000

*Nota.* avg = average (média); EAG = Escala Autoeficácia Geral; PSS-10 = Escala de SP de 10 itens; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico.

## Discussão

A metodologia selecionada para a realização deste estudo demonstrou ser adequada. Relativamente ao tamanho da amostragem, esta apresenta um tamanho adequado, tendo em conta que abrangeu a maioria dos estudantes inscritos no primeiro ano do CLE da escola de enfermagem em questão. Contudo, pode-se considerar como uma limitação do estudo, o facto de a amostra integrar estudantes de um único estabelecimento de ES e de apenas uma área de conhecimento. Por isso, seria interessante a replicação do estudo, envolvendo uma amostra de tamanho superior, com um maior número de estabelecimentos de ES, de diversas áreas de conhecimento.

A transversalidade deste estudo constitui outra das limitações, dado que as crenças de AE, percepção ao stress e BEP apresentadas pelos estudantes são mutáveis, podendo sofrer alterações ao longo do ano de ingresso, durante o curso ou mesmo depois da sua conclusão, pelo que os resultados obtidos nesta investigação apenas fazem referência ao momento de recolha dos dados. Assim, seria interessante replicar esta investigação no seu último ano do CLE ou após o seu término, no sentido de constatar se foram registadas alterações nos resultados obtidos.

A escolha dos instrumentos de recolha de dados foi adequada, pois estes estavam devidamente validados para a população portuguesa, apresentando níveis elevados de consistência interna e fiabilidade, tendo possibilitado uma autoavaliação adequada e a honestidade nas respostas obtidas.

Os resultados obtidos configuram a existência de uma correlação negativa moderada entre a AE e o nível de SP, de forma que quanto maior o nível médio de AE exibido pelos estudantes do ES, menor o nível médio de SP. Para Burger e Samuel (2017), os níveis crescentes de AE, diminuem a percepção de stress por parte do indivíduo, considerando que níveis elevados de AE tendem a neutralizar a forma como o stress é percebido pelos indivíduos, bem como os efeitos adversos que tem nas suas vidas.

Por outro lado, constatou-se a existência de uma correlação positiva moderada entre AE e BEP, considerando que quanto maior o nível médio de AE, maior o nível médio de BEP. Segundo Şahin e Çetin (2017), a AE constitui um preditor da forma como o stress é percebido pelos indivíduos, podendo assumir-se como os principais determinantes de uma adequada adaptação dos estudantes no ES.

Quanto à relação entre SP e BEP, os resultados obtidos indicam a existência de uma correlação negativa forte entre as duas variáveis. Nesta análise, o stress pode condicionar positivamente o crescimento e motivação do estudante, devido ao facto de este considerar as experiências como desafios e não como ameaças (Tedeschi et al., 1998), ou influenciar negativamente o estudante, potenciando uma maior dificuldade no seu processo de adaptação ao contexto académico (Gall et al., 2000).

Assim, torna-se pertinente considerar os resultados obtidos neste estudo, em que o foco da intervenção não deverá apenas incidir na diminuição do impacto negativo desencadeado pelo stress, mas antes promover o fortalecimento dos aspetos positivos e das experiências de sucesso (Keane & Morgan, 1991), no sentido de promover o BE pessoal e o sucesso académico, social e profissional dos estudantes.

## Conclusão

Os resultados deste estudo permitem concluir existem fatores sociodemográficos e académicos que condicionam os níveis de AE e BEP dos indivíduos e a forma como este percebe o stress. Podemos também afirmar que a AE e o SP exibem uma correlação negativa, dado que níveis elevados de AE condicionam a forma como o stress é percebido pelo indivíduo, neutralizando o seu efeito pernicioso, enquanto que se o indivíduo apresenta menos estratégias para lidar com eventos adversos (menores níveis de AE), tende a aumentar a sua vulnerabilidade.

A correlação negativa entre o SP e o BEP, leva a concluir que, se o indivíduo considerar os momentos de maior vulnerabilidade como oportunidades de crescimento (ao invés de ameaças), estará mais capacitado no decurso desta transição, potenciando o desenvolvimento pessoal e níveis de BEP. Por outro lado, o estudante com níveis elevados de BEP, pode apresentar maior facilidade para lidar com as dificuldades e assim apresentar menores níveis de SP. A correlação positiva que se constata entre a AE e o BEP permite concluir que, se o indivíduo tem uma percepção positiva de AE, considera-se capacitado para responder aos desafios que apresentados, aumentando os seus níveis de BEP.

Deste modo, a forma como o stress é percebido pelo indivíduo pode ter um impacto negativo na sua SM e BE, sendo fulcral o desenvolvimento de estratégias que capacitem os estudantes (sobretudo do primeiro ano)

para lidar com os eventos geradores de stresse (inerentes à transição para o ES), aumentando os seus níveis de AE, minimizando os seus níveis de stresse e promovendo maiores níveis de BEP.

Neste contexto, importa salientar a ação diferenciadora na atuação do enfermeiro EESMP, disponibilizando suporte terapêutico aos estudantes, favorecendo a construção de uma relação terapêutica consistente, contribuindo para a melhoria da literacia em saúde e para a promoção da SM dos estudantes, ajudando-os no desenvolvimento da sua autoconsciência, de forma a compreenderem os desequilíbrios que impossibilitam a sua reorganização e crescimento pessoal.

### Contribuição de autores

Conceptualização: Cruz, J. R., Lopes, R.

Tratamento de dados: Cruz, J. R., Lopes, R.

Análise formal: Cruz, J. R.

Investigação: Cruz, J. R.

Metodologia: Cruz, J. R., Lopes, R.

Recursos: Cruz, J. R., Lopes, R.

Software: Cruz, J. R.,

Supervisão: Lopes, R.

Redação - rascunho original: Cruz, J. R., Lopes, R.

Redação - análise e edição: Cruz, J. R., Lopes, R.

### Referências bibliográficas

- Akram, U., Ypsilanti, A., Gardani, M., Irvine, K., Allen, S., Akram, A., Drabble, J., Bickle, E., Kaye, L., Lipinski, D., Matuszyk, E., Sarlak, H., Steedman, E., & Lazuras, L. (2020). Prevalence and psychiatric correlates of suicidal ideation in UK university students. *Journal of Affective Disorders*, 272, 191-197. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.185>
- Almeida, J. (2014). *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: Estudo de prevalência e correlação* [Tese de doutoramento]. Universidade Nova de Lisboa.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Burger, K., & Samuel, R. (2017). The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 78-90. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0608-x>
- Candeias, A. A., Alves, A. R., Assis, C., Fernandes, C., Dias, C., & Pereira, R. (2019). Bem-estar e vulnerabilidade ao stresse em estudantes do ensino superior. In A. Candeias (Coord.), *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, bem-estar e inclusão* (pp. 147-161). Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/27275>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in american colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4). <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*, 13(848). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-848>
- Kang, H. K., Rhodes, C., Rivers, E., Thornton, C. P., & Rodney, T. (2020). Prevalence of mental health disorders among undergraduate university students in the United States: A review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 59(2), 17-24. <https://doi.org/10.3928/02793695-20201104-03>
- Keane, M. C., & Morgan, B. S. (1991). Perceived self-efficacy and language differences. *Psychological Reports*, 69(1), pp. 291-298. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.1.291>
- Lopes, M. (2019). *Abandono escolar no ensino superior: Levantamento das ocorrências no instituto politécnico de Bragança e análise dos fatores concorrentes* [Dissertação de mestrado]. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.717>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélar, S., & Battaglini, A. (1998). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45, 475-504. <https://doi.org/10.1023/A:1006992032387>
- Meleis, A. I. (2007). *Theoretical nursing: Development and progress* (4<sup>a</sup> ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários – EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77. <https://scielo.pt/pdf/psd/v13n1/v13n1a06.pdf>
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554-565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- Organization for Economic Cooperation and Development. (2019). *Education at a glance 2019: OECD indicators*. <https://doi.org/10.1787/f8d7880d-en>
- Organização Mundial de Saúde. (2012). *Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors: Background paper by who secretariat for the development of a comprehensive mental health action*. <https://www.who.int/publications/m/item/risks-to-mental-health>
- Pais-Ribeiro, J. (1995). Adaptação de uma escala de avaliação da auto-eficácia geral. In *Livro de Atas: Avaliação psicológica: Formas e contextos* [Conferência]. 3<sup>a</sup> Conferência Internacional "Avaliação Psicológica: Formas e Contextos", Braga, Portugal. <https://doi.org/10.13140/2.1.3971.1682>
- Sá, C., Sin, C., Pereira, F., Aguiar, J., & Tavares, O. (2021). *Estudantes nacionais e internacionais no acesso ao ensino superior: Quem são, que escolhas fazem e como acedem ao mercado de trabalho*. Fundação Belmiro de Azevedo. <https://www.researchgate.net/>



publication/356557240\_Estudantes\_nacionais\_e\_internacionais\_no\_acesso\_ao\_ensino\_superior\_Quem\_sao\_que\_escolhas\_fazem\_e\_como\_acedem\_ao\_mercado\_de\_trabalho

- Şahin, F., & Çetin, F. (2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: A weekly assessment study. *Psychological Studies*, 62(1), 35-46. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0382-6>
- Serra, A. (2011). *O Stress na vida de todos os dias* (3ª Ed.). Coimbra, Portugal: Gráfica de Coimbra, Lda.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior: Experiência da consulta de psiquiatria do centro hospitalar são João. *Acta Médica Portuguesa*, 24(2), 247-256. <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/1504/1089>
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Teixeira, M. O., & Ferreira, I. A. (2018). Fatores familiares e escolares nas aspirações, na autoeficácia e no sucesso académico: Um estudo com estudantes de 9º ano. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 47, 43-59. [https://doi.org/10.21631/rpp47\\_43](https://doi.org/10.21631/rpp47_43)
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41, 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da perceived stress scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_53\\_17](https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_17)