

# 11 A SATISFAÇÃO COM A VIDA ACADÉMICA. RELAÇÃO COM BEM-ESTAR E DISTRESS PSICOLÓGICO

| Maria José Nogueira<sup>1</sup>; Carlos Sequeira<sup>2</sup> |

## RESUMO

**CONTEXTO:** A satisfação com a vida académica (SVA) abrange um conceito multifatorial, que engloba todas as experiências dos estudantes relativas à sua vida no ambiente académico, evidenciando a qualidade da sua adaptação ao mesmo. Além disso, é um indicador importante de bem-estar psicológico dos estudantes e, os estudos evidenciam uma relação positiva entre a SVA o bem-estar e a saúde mental e uma relação negativa com o distress. Contudo, em Portugal, pouco se conhece sobre esta relação, por conseguinte, considerou-se relevante estudar esta temática.

**OBJETIVO:** (1) caracterizar a SVA dos estudantes do ensino superior; (2) estudar a relação entre a SVA e o Bem-estar e distress psicológico.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal e correlacional. A amostra não probabilística é composta por estudantes do ensino superior do Distrito de Lisboa do 1º e 2º ano, inscritos no 1º ciclo de estudos. Os participantes deram consentimento informado escrito e preencheram voluntariamente um inquérito online, que lhe foi enviado para o correio eletrónico do campus, entre outubro e novembro de 2015. Para recolher informação sociodemográfica, SVA e a saúde mental dos estudantes foram utilizados um questionário, com as variáveis em estudo, Escala de Satisfação com a Vida Académica (ESVA) e o Inventário de Saúde Mental (ISM). Foram garantidos todos os princípios e aspetos éticos.

**RESULTADOS:** Os resultados indicam que os participantes têm elevada satisfação com a vida académica e níveis de saúde mental satisfatórios. As análises correlacionais mostram que a ESVA se correlaciona de forma positiva e significativamente com o Bem-Estar Psicológico e negativamente com o Distress Psicológico. Verifica-se que a valores mais elevados de SVA estão associados valores mais elevados de Bem-Estar Psicológico e a valores mais baixos de Distress Psicológico.

**CONCLUSÕES:** Conclui-se que a SVA está associada positivamente ao Bem-Estar Psicológico e negativamente ao Distress Psicológico e, é um preditor de Bem-Estar Psicológico. Esta informação é relevante para intervenção necessária na lógica dos contextos promotores de saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida; Saúde mental; Estudantes

## RESUMEN

**“La satisfacción con la vida académica. Relación con bienestar y distress psicológico”**

**CONTEXTO:** La satisfacción con la vida académica (SVA) abarca un concepto multifactorial, que engloba todas las experiencias de los estudiantes relativas a su vida en el ambiente académico, evidenciando la calidad de su adaptación al mismo. Además, es un importante indicador de éxito académico de bienestar psicológico de los estudiantes e los estudios demuestran que existe una relación positiva entre la SVA, el bienestar y la salud mental, e una relación negativa con el distress. Sin embargo, en Portugal poco se conoce sobre esta relación, por lo tanto, se consideró pertinente estudiar esta temática.

**OBJETIVO:** (1) caracterizar la SVA de los estudiantes de educación superior; (2) estudiar la relación entre la SVA, el Bienestar y distress psicológico.

**METODOLOGÍA:** Se trata de un estudio descriptivo, transversal y correlacional. La muestra no probabilística consiste en estudiantes de educación superior, del 1er ciclo de estudios del Distrito de Lisboa, inscrito en el primero y segundo año. Los participantes dieron consentimiento informado escrito y llenaron voluntariamente una encuesta online, que le fue enviada al correo electrónico del campus, entre octubre y noviembre de 2015. Para recoger información sociodemográfica, SVA y de la salud mental de los estudiantes se utilizó un cuestionario, con las variables en estudio, la Escala de Satisfacción con la Vida Académica (ESVA) y el Inventario de Salud Mental (ISM). Se han garantizado todos los principios y los aspectos éticos.

**RESULTADOS:** Los resultados indican que los participantes tienen una elevada satisfacción con la vida académica y niveles de salud mental satisfactorios. Los análisis correlacionales muestran que la ESVA se correlaciona de forma positiva y significativamente con el Bienestar Psicológico y negativamente con el Distress Psicológico. Se observa que los valores más altos de SVA están asociados a valores más elevados de bienestar psicológico ya valores más bajos de Distress Psicológico.

**CONCLUSIONES:** Se concluye que la SVA está asociada positivamente al Bienestar Psicológico y negativamente al Distress Psicológico y, es un predictor de Bienestar Psicológico. Esta información es relevante para definir la naturaleza y tipo de intervención necesaria en la lógica de los contextos promotores de salud.

**DESCRIPTORES:** Calidad de vida; Salud mental; Estudiantes

## ABSTRACT

**“Academic life satisfaction. Relation with well-being and psychological distress”**

**CONTEXT:** Satisfaction with academic life (SAL) encompasses a multifactorial concept that covers all the students' experiences related to their life in the academic environment, showing the quality of their adaptation to it. In addition, SAL is an important indicator of student's well-being. The studies show a positive relationship between SAL, well-being and mental health. However, in Portugal little is known about this relationship. Therefore, we consider relevant to study this theme.

**OBJECTIVE:** (1) to describe the SAL of students of higher education; (2) to study the relationship between SAL and welfare and psychological distress.

**METHOD:** This is a descriptive, cross-sectional and correlational study. The non-probabilistic sample are students of first cycle higher education's Lisbon District, enrolled in 1st and 2nd year. Participants gave informed written consent and voluntarily completed an online survey, which was sent to campus e-mail, between October and November 2015. A questionnaire was used to collect sociodemographic, SAL and mental health information from the students. Study variables, include Satisfaction with Academic Life Scale (SALE) and the Mental Health Inventory (ISM). All principles and ethical aspects have been guaranteed.

**RESULTS:** The results indicate that participants have high satisfaction with academic life and satisfactory levels of mental health. Correlational analyzes show that SALE correlates positively and significantly with Psychological Well-Being and negatively with Psychological Distress. It is verified that the higher values of SAL are associated with higher values of Psychological Welfare and lower values of Psychological Distress.

**CONCLUSIONS:** We conclude that SAL is positively associated with Psychological Well-Being and negatively on Psychological Distress, and is a predictor of Psychological Well-Being. This information is relevant to define the nature and type of intervention required in the logic of health promotion contexts.

**KEYWORDS:** Quality of life; Mental health; Students

Submetido em 30-12-2017

Accepte em 23-04-2018

1 Enfermeira especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica; Mestre; Doutora; Investigadora no Centro de Pesquisa em Tecnologia e Serviços de Saúde (CINTESIS - NursID); Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde Atlântica, Fábrica da Pólvora de Barcarena, 2730-036 Barcarena, Portugal, [mjnogueira@uatlantica.pt](mailto:mjnogueira@uatlantica.pt)

2 Enfermeiro especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica; Mestre; Doutor; Investigador no Centro de Pesquisa em Tecnologia e Serviços de Saúde (CINTESIS - NursID); Professor Coordenador na Escola Superior de Enfermagem do Porto, 4200-072 Porto, Portugal, [carlossequeira@esenf.pt](mailto:carlossequeira@esenf.pt)

**Citação:** Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2018). A satisfação com a vida académica. Relação com bem-estar e distress psicológico. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Spe. 6), 71-76. doi: 10.19131/rpesm.0216

## INTRODUÇÃO

A SVA traduz uma percepção positiva resultante da ponderação subjetiva entre vivências positivas vs negativas, que o estudante faz do ambiente académico em que está inserido. Este conceito, multifatorial, agrega todas as experiências dos estudantes relativas à sua vida no ambiente académico, evidenciando a qualidade da sua adaptação ao mesmo (Soares, Almeida, Dinis, & Guisande, 2006). A SVA é um estado emocional positivo que expressa autocontrolo, autonomia e empoderamento, competências que reforçam a capacidade do estudante de resolver problemas e de tomar decisões no quotidiano académico, contribuindo para o seu funcionamento harmonioso (Soares & Almeida, 2011) condicionando o desempenho académico (Martins, Mendes, & Fernandes, 2016). O conceito de SVA contém uma dimensão interna (pessoal) e outra mais externa (elementos organizacionais, estrutura física da instituição de ensino que frequenta) (Bardagi & Hutz, 2012; Santos & Suehiro, 2007). Na dimensão interna incluem-se: as habilidades, competências, vivências, o interesse e compromissos com o curso, a percepção de desempenho académico e os relacionamentos com colegas e professores (Soares, Almeida, Dinis, & Guisande, 2006). Na dimensão externa incluem-se: o ambiente pedagógico e físico do contexto académico, as condições para o estudo da instituição e as atividades extracurriculares (Eisenberg, Hunt, & Speer, 2013; Santos, Polydoro, Scortegagna, & Linden, 2013; Soares & Almeida, 2011).

Os estudos com estudantes do ensino superior, isto é, Universitário, Politécnico e Militar e Policial (EES), têm demonstrado que as vivências académicas positivas são promotoras de bem-estar e de realização, pessoal e/ou interpessoal (Santos & Suehiro, 2007). O bem-estar é, por sua vez, um indicador resultante dos processos positivos de transição, que influenciam o desempenho académico (Chow, 2010; Eisenberg, Golberstein, & Hunt, 2009).

Na investigação com EES são referidas associações positivas entre o bem-estar subjetivo e o ambiente académico (Lopes, Milheiro, & Maia, 2013; Nogueira, 2017) e, vários estudos indicam que as vivências de satisfação com a vida académica são preditores de bem-estar (Bardagi & Hutz, 2012). Em Portugal pouco se conhece sobre saúde mental em estudantes de ensino superior, bem como sobre a relação entre a SVA e bem-estar e distress psicológico (Nogueira, Barros, & Sequeira, 2017).

Conhecer esta relação é relevante para os enfermeiros, pois fornece dados para planear intervenções mais ajustadas às necessidades dos EES, no âmbito da promoção da saúde mental em contexto académico. Deste modo, o nosso objetivo foi caracterizar a SVA dos estudantes do ensino superior e a sua relação com Bem-estar e Distress Psicológico.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e correlacional e de uma amostra não probabilística de EES do Distrito de Lisboa, que frequentam o primeiro e segundo ano do 1º ciclo de estudos. Os dados foram recolhidos entre outubro e novembro de 2015, enviado questionário online via email (campus) para todos os estudantes inscritos em instituições de Ensino Superior do Distrito de Lisboa, contendo as variáveis em estudo. O estudo obteve parecer positivo da Comissão de Ética da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Os aspetos formais e Éticos foram garantidos durante os procedimentos de recolha dos dados, em concordância com a Declaração de Helsínquia. Foi obtida a autorização escrita dos autores dos instrumentos usados no estudo e, dos participantes, que completaram voluntariamente o inquérito anónimo online. Os participantes foram informados previamente dos objetivos e implicações do estudo, da confidencialidade das suas respostas e foi reforçado que eram livres de desistir em qualquer altura da recolha dos dados. No final do inquérito, cada participante validou intencionalmente as suas respostas.

### Instrumentos e Medidas

A informação sobre variáveis sociodemográficas foi recolhida usando um questionário com os itens: género, idade, estado civil, ano, tipo de ensino e consumos de substâncias (tabaco, álcool, cânabis/haxixe) no último mês. Para medir SVA foi usada a Escala de Satisfação com a Vida Académica (ESVA) (Nogueira, 2017), com oito itens de autopreenchimento, cuja resposta é dada numa escala tipo Likert de 5 pontos 1=discordo totalmente; 2=discordo; 3=nem concordo nem discordo; 4=concordo; 5=concordo totalmente. A ESVA demonstrou ser válida e fiável (alfa de Cronbach 0,80) no estudo original (Nogueira, 2017). Neste estudo o alfa de Cronbach foi de 0,82. As pontuações totais da ESVA resultam do somatório dos valores brutos dos itens. Quanto mais alto o valor maior a percepção de satisfação académica do estudante.

Pode ainda ser analisada de acordo com os dois fatores - Satisfação Pessoal e Satisfação com Ambiente Académico, encontrados na análise fatorial. Para medir a variável Bem-estar e distress psicológico dos EES, foi usado Inventário de Saúde Mental (Pais-Ribeiro, 2001). O ISM é um instrumento de autopreenchimento, tem 38 itens distribuídos pela dimensão negativa - Distress Psicológico (3 subescalas: ansiedade, depressão, perda de controlo emocional), e pela positiva - Bem-Estar Psicológico (2 subescalas: afeto positivo e laços emocionais) e, cota numa escala ordinal tipo Likert com 5 e 6 pontos (1=sempre; 2=quase sempre; 3=a maior parte do tempo; 4=durante algum tempo; 5=quase nunca; 6=nunca), sem ponto de corte. A consistência interna foi demonstrada pelo alfa de Cronbach de 0,96 (estudo original de 0,80). Para o tratamento e análise estatística dos dados foi usado o Software IBM® SPSS® Statistical Package for the Social Sciences for Windows, versão 22.0. Recorreu-se a técnicas de análise estatística descritiva, bivariada e inferencial (Marôco, 2011).

Foram usados os testes T de Student para comparar dois grupos e a ANOVA quando se comparou três ou mais grupos.

Recorreu-se ao Bonferroni para destacar quais os grupos que diferem entre si, quando o número de comparações era pequeno (Marôco, 2011).

Para identificar os preditores significativos de bem-estar e distress psicológico utilizou-se o modelo de regressão linear múltipla hierárquica (RLMH). Foi assumido como nível de significância  $p \text{ value} \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Participaram no estudo 500 estudantes, maioritariamente mulheres (79,6%), com idade compreendida entre os 18 e os 24 anos ( $M=19,6$ ;  $DP=1,6$ ), maioritariamente solteiros (99,3%). Frequentam o ensino superior público 79,1%, o privado 17,4% e militar e policial 3,5%, dos quais 48,9% frequenta o 1º ano e 51,1% o 2º ano. 83% não fuma, mas quase 15% fuma mais de 10 cigarros por dia. A maioria (55%) consumiu álcool no último mês, 25% consumiu canábis/haxixe e a 1ª experiência ocorreu entre os 13 e 16 anos ( $M=17$ ;  $DP=1,69$ ).

Os resultados mostram valores de satisfação com a vida académica quase 10 pontos acima do valor médio possível da escala ESVA, e uma média discretamente superior em Satisfação Pessoal (Tabela 1).

Tabela 1 - Estatísticas descritivas da ESVA na amostra

Subescalas ESVA	Mínimo	Máximo	M	DP
Satisfação Pessoal (SP) (a)	10	40	14,61	2,92
Satisfação com Ambiente Académico (SAA) (b)	8	40	14,59	3,19
<b>ESVA Total (c)</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>29,20</b>	<b>5,33</b>

(a) 4 Itens [4;20]; (b) 4 itens[4;20]; (c)8 itens[8;40]; n=500

Quanto à saúde mental dos participantes, a média do ISM-Total [48;228] foi de 158,87 ( $DP=29,49$ ). A média do Distress Psicológico [24;144] foi 107,41 ( $DP=19,41$ ) e do Bem-Estar [14;84] de 52,46 ( $DP=11,70$ ). A Tabela 2 mostra relação entre SVA e o ISM. Todas as subescalas da dimensão positiva do ISM se correlacionam positiva e significativamente com a ESVA. A correlação mais robusta verifica-se entre Satisfação Pessoal e a subescala do ISM-Afeto Geral Positivo e a mais baixa entre Laços Emocionais e a Satisfação com Ambiente Académico.

Tabela 2 -Correlação Pearson entre saúde mental-ISM e ESVA

Subescalas ISM	ESVA		
	SP(a)	SAA(b)	Escala Total
<b>Distress Psicológico</b>	<b>-,45**</b>	<b>-,30**</b>	<b>-,42**</b>
Ansiedade	-,36**	-,24**	-,34**
Depressão	-,46**	-,32**	-,45**
Perda de Controlo Emocional/Comportamental	-,47**	-,30**	-,44**
<b>Bem-Estar Psicológico</b>	<b>,52**</b>	<b>,34**</b>	<b>,49**</b>
Afeto Geral Positivo	,53**	,36**	,51**
Laços Emocionais	,34**	,18**	,29**
<b>ISM Global</b>	<b>,50**</b>	<b>,33**</b>	<b>,47**</b>

\*\*p < 0, 01; (a) SP- Satisfação Pessoal;

(b) SAA - Satisfação com Ambiente Académico n=500

Relativamente à identificação dos preditores significativos de Bem-Estar Psicológico, as análises baseadas na RLMH, mostraram que os estudantes mais satisfeitos com vida académica ( $\beta = 0,33$ ,  $p = ,005$ ) obtêm valores mais elevados de BEP. Enquanto na predição de Distress Psicológico (DP) os mais satisfeitos com a vida académica ( $\beta = -0,55$ ,  $p = ,005$ ) obtêm valores mais baixos de Distress Psicológico. A Tabela 3 mostra diferenças significativas entre participantes dos diferentes níveis de SM em todas as subescalas da ESVA. Os participantes com ISM-elevado têm Satisfação Pessoal mais elevada.

Tabela 3 - Comparações das médias da ESVA por níveis de ISM

Subescalas da ESVA	Nível de Saúde Mental			F (2;497)
	Baixo N=86	Moderado N=337	Elevado N=77	
	M (DP)	M (DP)	M (DP)	
Satisfação Pessoal <sup>1</sup>	12,60(2,40)	14,55(2,40)	17,09(3,72)	69,57(a) (2;155,171)**
Satisfação com Ambiente Académico <sup>2</sup>	13,14(2,74)	14,56(2,78)	16,36(3,30)	22,65**
<b>ESVA Total<sup>3</sup></b>	<b>25,74(3,71)</b>	<b>29,11(5,44)</b>	<b>33,45(5,82)</b>	<b>51,33**</b>

(a) ANOVA de Welch por não verificação de homogeneidade de variâncias;

\*\*p &lt; 0,01; n = 500

(1) 4 Itens [4;20]; (2) 4 itens[4;20]; (3) 8 itens[8;40]

A percepção de habilidades pessoais, de competências académicas, e de relações positivas com o ambiente pedagógico, espaço físico e as atividades extracurriculares, oferecidas pela instituição, estão associadas positivamente à saúde mental dos estudantes, que por sua vez são indicadores de desenvolvimento psicossocial positivo e sucesso académico (Chow, 2010; Soares & Almeida, 2011). Estes dados são importantes para desenhar intervenções de promoção da saúde mental em contextos académicos, dirigidas às mudanças positivas e saudáveis no ambiente académico, nomeadamente adequadas às suas expectativas e necessidades, visando reduzir níveis de distress psicológico.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a SVA está associada positivamente à SM dos participantes e é um preditor positivo de bem-estar psicológico e negativo de distress. Esta informação é relevante para fundamentar intervenções de promoção de saúde mental na lógica dos contextos académicos promotores de saúde. A evidência aponta várias possibilidades de intervenção no âmbito da saúde mental positiva em ambientes académicos, que incrementem a autoeficácia dos estudantes, que têm demonstrado impactos positivos no bem-estar.

## IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Os resultados deste estudo são um importante contributo para enfermagem de saúde mental. Caracterizar a satisfação com a vida académica dos EES e a sua relação com a saúde mental permite fornecer dados para implementar estratégias de promoção de SM mais ajustadas às particularidades dos EES. Nomeadamente ao nível da literacia em saúde mental e dos contextos promotores de saúde uma vez que os enfermeiros atuam na educação e promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, A., Duarte, P., & Oliveira, L. (2010). I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras. Disponível em: <http://www.grea.org.br/userfiles/GREA-ILevantamentoNacionalUniversitarios.pdf>

## DISCUSSÃO

Com este estudo pretendeu-se caracterizar a satisfação com a vida académica dos estudantes do ensino superior e analisar a sua relação com o bem-estar e o distress psicológico.

A amostra é maioritariamente feminina, de solteiros com uma média de idade próxima de 20 anos. Este perfil é consentâneo com estudos nacionais prévios nesta população - Eurostudent 2012-2015 (Hauschildt, Gwosć, Netz, & Mishra, 2015) e, o consumo de álcool e drogas no último mês são ligeiramente inferiores aos valores reportados pela maioria dos estudos (Bayati, Beigi, & Salehi, 2009; Ridner, Newton, Staten, Crawford, & Hall, 2015).

Os resultados mostram valores de satisfação com a vida académica, acima do ponto médio possível e estes valores são idênticos aos reportados no Reino Unido (El Ansari & Stock, 2010) e no Brasil (Santos & Suehiro, 2007; Andrade, Duarte, & Oliveira, 2010). Tal como esperado, verificou-se uma associação positiva significativa entre a saúde mental e a SVA, com maior magnitude entre a Satisfação Pessoal e a subescala Afeto Geral Positivo, importantes dimensões de saúde mental positiva. Verificou-se ainda uma associação negativa estatisticamente significativa entre a SVA e o Distress Psicológico, corroborando os estudos de Vergier et al., (2009) e Ferreira (2014) e, verificou-se que a SVA é um preditor positivo de bem-estar psicológico e um preditor negativo de Distress Psicológico. Isto é, os estudantes mais satisfeitos com a sua vida académica têm valores mais baixos de DP.

- Bayati, A., Beigi, A., & Salehi, N. (2009). Depression prevalence and related factors in Iranian students. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 12 (20), 1371–1375. Doi: 10.3923/pjbs.2009.1371.1375.
- Bardagi, M., & Hutz, C. (2012). Academic Routine and Relationship with Colleagues and Teachers: Impact on University Evasion. *Psico*, 43 (2), 174-184. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5163217>
- Chow, H. (2010). Predicting academic success and psychological wellness in a sample of Canadian undergraduate students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (2), 473–496. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ900897>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9 (1), 78–88. Doi:10.2202/1935-1682.2191.
- 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. Doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077.
- El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7 (2), 509–527. Disponível em: <http://www.mdpi.com/1660-4601/7/2/509>
- Ferreira, E. (2014). Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica. (Dissertação de Mestrado). Disponível no Repositório Científico da Universidade Lusófona.
- Hauschildt, K., Gwosć, C., Netz, N., & Mishra, S. (2015). Social and Economic Conditions of Student Life in Europe. *EUROSTUDENT V 2012–2015*. Disponível em: <http://www.eurostudent.eu>
- Lopes, E., Milheiro, I., & Maia, A. (2013). Sleep quality in college students: a study about the contribution of lifestyle, academic performance and general well-being. *Sleep Medicine*, 14 (1), e185. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945713016523>
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS statistics*. 5ª Ed. Pero Pinheiro: Report Number.
- Martins, E., Mendes, F., & Fernandes, R. (2016). Processos de estudo, desempenho e satisfação no ensino superior. (Dissertação de Mestrado). Disponível no Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu.
- Nogueira, M. J. (2017). Saúde mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores de Vulnerabilidade. (Tese de Doutoramento não publicada). Universidade de Lisboa, Portugal. Disponível em: [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773\\_td\\_Maria\\_Nogueira.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf)
- Nogueira, M. J., Barros, L., & Sequeira, C. (2017). Psychometric Properties of the Psychological Vulnerability Scale in Higher Education Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23 (3), 215–222. Doi: 10.1177/1078390317695261.
- Pais-Ribeiro, J. (2001). Mental Health Inventory: Um Estudo de Adaptação à População Portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862001000100006](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862001000100006)
- Ridner, S., Newton, K., Staten, R., Crawford, T., & Hall, L. (2015). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64 (2), 116–124. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Santos, A., & Suehiro, A. (2007). Instruments for Assessment of Integration and Academic Satisfaction: Validity Study. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 14 (1), 107-119. Disponível em: <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/revistas/14%20Revista%20GAL%20PORT%20PS%20ED%20VOL.%20%2014.pdf>



Santos, A., Polydoro, S., Scortegagna, S., & Linden, M. (2013). Integration to Higher Education and Academic Satisfaction in University Students. *Psychology: science and profession*, 33 (4), 781-793. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932013000400002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932013000400002)

Soares, A., & Almeida, L. (2011). Academic Satisfaction Questionnaire. In C. Machado, M. Gonçalves, L. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Instruments and Contexts of Psychological Evaluation* (pp.103-124). Coimbra: Almedina.

Soares, A., Almeida, L., Dinis, A., & Guisande, A. (2006). Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias vs ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 24 (1), 15-27.

Verger, P., Combes, J., 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 (8), 643-650. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00127-008-0486-y>

