

## Psicologia positiva na universidade: um estudo correlacional

Positive psychology on the university: a correlational study

Psicología en la universidad: un estudio correlacional

Recebido: 28/12/2021 | Revisado: 03/01/2022 | Aceito: 05/01/2022 | Publicado: 09/01/2022

**Rosana Angst Pasqualotto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6139-2402>  
Universidade Federal do Paraná, Brasil  
E-mail: [roangst@gmail.com](mailto:roangst@gmail.com)

**Lidia Natalia Dobrianskyj Weber**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2217-447X>  
Universidade Federal do Paraná, Brasil  
E-mail: [lidiaw@uol.com.br](mailto:lidiaw@uol.com.br)

### Resumo

Ao entrar no Ensino Superior, o estudante se depara com muitas dificuldades que podem levá-lo a desistir do curso. Pouco se estuda sobre o que faz com que os estudantes permaneçam na universidade apesar dos obstáculos que encontram durante a graduação. O presente trabalho teve por objetivo correlacionar o otimismo, a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos e a resiliência acadêmica de universitários que estão na metade final de cursos de graduação. Ao todo 458 estudantes participaram da pesquisa. Foram aplicados questionários em três Instituições de Ensino Superior brasileiras, sendo um questionário sociodemográfico, Life Orientation Test (LOT-R), Escala de Resiliência Acadêmica (ERA), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Foram encontradas correlações significativas entre as variáveis estudadas, sendo que há uma correlação positiva entre o otimismo e a satisfação com a vida, os afetos positivos, a resiliência acadêmica e as subescalas da resiliência acadêmica perseverança e reflexão e busca de ajuda; e negativas entre os afetos negativos e a subescala da resiliência acadêmica respostas afetivas e emocionais negativas. Esses são dados de grande importância pois mostram que quando o estudante apresenta algum desses aspectos positivos analisados, pode ter outros também positivos, o auxiliando em sua vida universitária. Mais estudos sobre a temática precisam ser realizados para compreender quais variáveis podem estar relacionadas aos estudantes se manter na universidade. Assim, será possível pensar em políticas públicas e programas de intervenção para a manutenção do acadêmico na graduação.

**Palavras-chave:** Psicologia positiva; Universitários; Otimismo; Resiliência acadêmica; Bem-estar.

### Abstract

Upon entering higher education, students face many difficulties that may lead them to drop out. Little has been studied about what makes students stay at university despite the obstacles they encounter during graduation. The objective of this study was to correlate optimism, satisfaction with life, positive and negative affect and academic resilience of university students who are in the final half of an undergraduate course. In all, 458 students participated in this research. Questionnaires were administered in three Brazilian higher education institutions, comprising a sociodemographic questionnaire, the Life Orientation Test (LOT-R), the Academic Resilience Scale (ERA), the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS). Significant correlations were found between the variables studied, with positive correlation between optimism and life satisfaction, positive affect, academic resilience, and the perseverance and reflection and help-seeking academic resilience subscales; while negative correlations were found between negative affect and the negative affective and emotional responses academic resilience subscale. This data is of great importance because it shows that when students demonstrate some of these positive aspects we analyzed, they may have other positive aspects as well, helping them in their university life. More studies on the theme need to be done in order to understand which variables may be related to students staying at university. In this way it will be possible to devise public policies and intervention programs aimed at students seeing their undergraduate courses through to the end.

**Keywords:** Positive psychology; Undergraduates; Optimism; Academic resilience; Well being.

### Resumen

Al ingresar a la Educación Superior, los estudiantes enfrentan muchas dificultades que pueden llevarlos a abandonar el curso. Poco se estudia sobre qué hace que los estudiantes permanezcan en la universidad a pesar de los obstáculos que encuentran durante la graduación. Este estudio tuvo como objetivo correlacionar el optimismo, la satisfacción con la vida, los afectos positivos y negativos y la resiliencia académica de los estudiantes universitarios que se encuentran en la mitad final de los cursos de pregrado. Un total de 458 estudiantes participaron en la investigación. Se aplicaron

cuestionarios en tres Instituciones de Educación Superior brasileñas: cuestionario sociodemográfico, Test de Orientación a la Vida (LOT-R), Escala de Resiliencia Académica (ERA), Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS). Se encontraron correlaciones significativas entre las variables estudiadas, con una correlación positiva entre el optimismo y la satisfacción con la vida, los afectos positivos, la resiliencia académica y las subescalas de resiliencia académica perseverancia y reflexión y búsqueda de ayuda; y negativo entre los afectos negativos y la subescala de resiliencia académica respuestas negativas afectivas y emocionales. Estos son datos de gran importancia porque muestran que cuando el alumno tiene uno de estos aspectos positivos analizados, también puede tener otros aspectos positivos, ayudándole en su vida universitaria. Es necesario realizar más estudios sobre el tema para comprender qué variables pueden estar relacionadas con la permanencia de los estudiantes en la universidad. Así, será posible pensar en políticas públicas y programas de intervención para el mantenimiento del académico hasta el final del curso.

**Palabras clave:** Psicología positiva; Universitarios; Optimismo; Resiliencia académica; Bienestar.

## 1. Introdução

O Ensino Superior é uma etapa na qual o universitário dedica-se a estudar uma determinada área do conhecimento. Ao decidir ingressar na universidade, acredita que terá uma vida melhor, pois um diploma universitário poderá abrir muitas oportunidades profissionais (Lehman, 2014). Porém ao iniciar os estudos, o aluno depara-se com muitas dificuldades: relacionar-se com colegas e professores, frequentar as aulas, realizar provas, conciliar trabalho, vida pessoal e estudo, e em alguns casos mudar de cidade, entre outros (Soares & Del Prette, 2013; Dassow & Vieira-Santos, 2021). Essas adversidades podem levá-lo a desistir do curso, o que é algo negativo tanto para o indivíduo, que sente estar desistindo de um sonho, quanto para a universidade, pois terá uma vaga ociosa (Benton et al., 2016; Sampaio et al., 2011). A evasão escolar é uma questão muito estudada na educação básica, porém pouco explorada no Ensino Superior (Sampaio et al., 2011). Há estudos que falam sobre as dificuldades encontradas pelos universitários, porém pouco se estuda sobre o que pode fazer com os que os estudantes permaneçam no Ensino Superior apesar dos obstáculos que encontram durante a graduação (Campos & Mello, 2011). Uma área de estudos que está sendo cada vez mais investigada e pode auxiliar nessa lacuna é a psicologia positiva (Londoño Perez, 2009; Figueiredo et al., 2021).

A psicologia positiva é uma área do conhecimento dedicada aos aspectos positivos e saudáveis dos indivíduos, grupos, empresas e escolas. O foco é compreender o que está dando certo e é adaptativo para que se possa florescer, ou seja, desenvolver ao máximo o seu potencial (Seligman, 2011). Alguns dos conceitos estudados por essa área são o otimismo, o bem-estar, a resiliência (Carr, 2011).

De acordo com Snyder e Lopez (2009) o otimismo é definido como a expectativa positiva sobre eventos futuros. Está relacionado a como as pessoas se comportam diante das situações de vida, e a pessoa otimista é capaz de identificar as situações que possui ou não controle e como lidar com elas da melhor forma possível. Antigamente se acreditava que o otimista tinha que ver em tudo o lado positivo, porém atualmente se define a pessoa otimista como aquela que sabe ponderar e analisar de forma crítica o que acontece ao seu redor.

O bem-estar está relacionado a cinco elementos: emoção positiva, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização. A emoção positiva está relacionada a ter uma vida agradável; o engajamento é definido como o envolvimento em uma atividade prazerosa que faça com que não sinta o tempo passar enquanto a estiver realizando; os relacionamentos positivos são as pessoas que estão ao seu lado nos momentos agradáveis mas também nos difíceis e complicados; o significado é o que faz sentido para uma determinada pessoa em algum momento de vida; e a realização é ter feito algo que lhe traz prazer e satisfação por a ter efetuado. Atualmente não se utiliza mais o termo felicidade, pois se acredita que não se é feliz o tempo todo, mas há momentos de bem-estar. Para avaliar o bem-estar é preciso aferir o nível de satisfação com a vida e os sentimentos e afetos positivos e negativos (Seligman, 2011).

A resiliência refere-se à capacidade que uma pessoa, grupo ou comunidade possuem de lidar com os obstáculos inerente à vida e superá-los. Não significa esquecê-los ou ignorá-los, mas analisar de forma crítica e buscar melhores soluções (Angst, 2009). Há dois conceitos relacionados à resiliência: os fatores de risco e os de proteção. Os fatores de risco são definidos por Rutter (1987) como eventos que podem causar desadaptação diante de um determinado obstáculo, e os fatores de proteção são os eventos que podem auxiliar na adaptação diante da adversidade encontrada. Os fatores de proteção tendem a minimizar os danos causados pelos fatores de risco, e devem ser analisados individualmente, pois o que pode ser um fator de risco para uma pessoa, pode ser de proteção para outra.

Atualmente estão surgindo estudos que analisam a resiliência no ambiente escolar, denominada de resiliência acadêmica. Ela é definida por Cassidy (2015) como a capacidade de um estudante superar adversidades advindas dos seus estudos. Essa área de estudos visa compreender como o aluno consegue, apesar das dificuldades acadêmicas que encontra, superá-las e obter o sucesso acadêmico. Graner e Cerqueira (2019) sistematizaram os fatores de risco encontrados no ambiente escolar, sendo eles: ter pensado em algum momento desistir do curso, ter expectativas negativas sobre sua trajetória profissional, não conseguir conciliar trabalho, vida pessoal e estudos, ter maior idade, ter baixa renda, não buscar ajuda em caso de dificuldades etc. Para compreender dificuldades inerentes ao Ensino Superior e aspectos positivos de estudantes, o presente trabalho teve por objetivo correlacionar o otimismo, a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos e a resiliência acadêmica de universitários que estão na metade final de cursos de graduação.

## **2. Metodologia**

A pesquisa é transversal, que é definida por Flick (2013) como a análise de dados em um determinado período; é não-experimental, pois não apresenta grupo experimental e grupo controle; é correlacional, pois analisa o que ocorre com uma variável quando outra muda; e quali e quantitativa. A pesquisa quantitativa objetiva, através da tradução de fenômenos em números, analisar a frequência e a distribuição de dados, e a pesquisa qualitativa analisar o fenômeno que se pretende estudar.

### **2.1 Participantes**

Ao todo participaram 458 estudantes universitários que frequentaram pelo menos a metade do curso de graduação. Foram aplicados questionários em três instituições de ensino brasileiras: um centro universitário, no qual 53 alunos de Psicologia e 252 de Direito se voluntariaram a participar da pesquisa; em uma universidade estadual com a participação de 29 estudantes do curso de Matemática e 71 do curso de Medicina; e em uma universidade federal, contando com a participação de 26 alunos de Física e 27 de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia.

### **2.2 Instrumentos**

Foi aplicado um questionário sociodemográfico contendo perguntas sobre a vida pessoal e acadêmica do estudante, contendo perguntas abertas e fechadas, e os seguintes instrumentos: Life Orientation Test (LOT-R), (Bastianello et al., 2014) que avalia o otimismo; Escala de Resiliência Acadêmica (ERA) (Pasqualotto, 2021), que avalia a resiliência acadêmica e é dividida em três subescalas: perseverança; reflexão e busca de ajuda; e respostas afetivas e emocionais negativas; Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (Zanon et al., 2013) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) (Zanon & Hutz, 2014), sendo que ambas as escalas avaliam o bem-estar.

### **2.3 Procedimentos**

As universidades e o centro universitário foram contatados a fim de solicitar autorização para a realização da pesquisa. Após o aceite, o projeto foi enviado ao Comitê de Ética e Pesquisa e os questionários foram aplicados após sua aprovação. Foi

solicitado aos professores um tempo de aula para a aplicação da pesquisa, e os estudantes responderam aos questionários de forma voluntária após o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os questionários foram aplicados de julho a outubro de 2019.

#### 2.4 Análise de Dados

Os dados foram tabulados no programa SPSS 21.0, sendo realizada análise descritiva e inferencial. Como não foi encontrada uma distribuição normal da amostra, os testes estatísticos utilizados foram os não-paramétricos. As respostas abertas dos questionários foram tabuladas e realizada análise semântica, e foram verificadas similaridades entre os dados fornecidos.

### 3. Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 458 participantes que frequentavam a partir da metade do curso, sendo que 305 de um centro universitário (53 do curso de Psicologia e 252 do curso de Direito), 100 de uma universidade estadual (29 do curso de Matemática – Licenciatura e 71 do curso de Medicina) e 53 de uma universidade federal (27 do curso de Física e 26 do curso de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia). Ao todo 119 (26,0%) alunos estudam no período matutino, 223 (48,6%) no período noturno, 106 (23,2%) no integral e 10 (2,2%) participantes não responderam.

A idade variou entre 18 e 70 anos ( $M=24,8$ ;  $DP=6,8$ ), sendo 272 (59,3%) do gênero feminino, 184 (40,3%) do gênero masculino e 2 (0,4%) não responderam. Ao todo 372 (81,2%) são solteiros, 73 (15,9%) são casados, seis (1,3%) separados, três (0,7%) são viúvos e quatro (0,9%) não responderam. Quando perguntado como ingressaram no Ensino Superior, 289 (63,1%) afirmaram que foi pelo vestibular, 61 (13,3%) pelo ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), 41 (8,9%) por transferência de outra Instituição de Ensino Superior, 17 (3,7%) por ter outro diploma universitário, 22 (4,8%) pelo PSS (Processo de Seleção Seriado), sete (1,4%) pelo SISU (Sistema de Seleção Unificada), um (0,2%) por trabalhar no Centro Universitário ingressou no curso, e 20 (4,6%) não responderam. Ao todo 332 (72,0%) universitários afirmaram não receber nenhum tipo de financiamento. A renda familiar média é de um a três salários mínimos ( $DP=0,8$ ) e a maior parte dos estudantes mora com familiares ( $N=378$ ; 82,6%), sozinhos ( $N=40$ ;  $DP=8,7\%$ ), com amigos ( $N=24$ ; 5,2%), em um pensionato ( $N=4$ ;  $DP=0,9\%$ ), com outra família ( $N=2$ ; 0,4%) e 10 (2,2%) não responderam.

A maior parte dos estudantes possui uma crença religiosa ( $N=374$ ; 81,1%) e dão muita importância a ela ( $N=258$ , 56,0%). Quando perguntado qual(is) atividades realiza(m) dentro da universidade foram computadas 509 respostas, e a maioria afirmou que não realiza nenhuma ( $N=186$ ; 36,5%), fazem projetos de pesquisa, extensão ou iniciação científica ( $N=98$ ; 19,2%), participam de palestras, congressos e seminários ( $N=72$ ; 14,1%), realizam estágio ( $N=48$ ; 9,4%), praticam esportes ( $N=18$ ; 3,4%), realizam outras atividades como fazer parte da comissão de formatura, trabalho social, representante de turma etc. ( $N=24$ ; 4,7%) e 63 (12,7%) não responderam essa pergunta. E fora da universidade foram indicadas 519 respostas, e a maioria dos estudantes realiza estágio ( $N=129$ ; 24,8%), participam de palestras, congressos e/ou seminários ( $N=91$ ; 17,5%), não realizam nenhuma atividade ( $N=89$ ; 17,1%), realizam atividades esportivas ( $N=62$ ; 11,9%), trabalham ( $N=30$ ; 5,8%), curso de línguas ( $N=20$ ; 3,8%), trabalho voluntário ( $N=11$ ; 2,1%), outras atividades como psicoterapia, clube do livro, atividades religiosas ( $N=26$ ; 5,0%) e 61 (12,0%) participantes não responderam. Do total de 535 respostas, o conhecimento ( $N=303$ ; 56,6%) foi o que os estudantes acreditam que o Ensino Superior trouxe de melhor para eles. Em seguida acreditam que foram as amizades que fizeram ( $N=70$ ; 13,1%), tiveram crescimento pessoal ( $N=56$ ; 10,5%), a possibilidade de um futuro melhor ( $N=49$ ; 9,1%), realização pessoal ( $N=14$ ; 2,6%), passaram a ver as pessoas de uma forma diferente ( $N=9$ ; 1,7%), dois estudantes (0,40%) afirmaram que foi a ansiedade e um (0,2%) o estresse. Ao todo 31 estudantes (5,8%) não sabiam ou não responderam à questão.

Duzentos e sessenta e cinco (57,9%) estudantes afirmaram que já pensaram em desistir do curso, e quando foi perguntado o porquê de não desistir, foram computadas 487 respostas e 74 (15,2%) afirmaram que não o fizeram por acreditar que ter um curso universitário lhe dará uma vida melhor, 64 (13,1%) acreditam que são capazes de terminar o curso, 57 (11,7%) afirmaram que o curso está quase terminando e já gastaram muitos recursos financeiros, 49 (10,1%) citam a rede de apoio, como amigos, familiares e ajuda médica, 34 (7,0%) dizem gostar do curso, 15 (3,1%) sofrem pressão familiar para terminar a graduação, foram dadas outras seis respostas (1,2%) como por exemplo não ter outra opção ou gostar das atividades que realiza dentro da universidade, e 188 (38,6%) não sabem ou não responderam. Costa e Dias (2015) afirmam que no senso comum se acredita que para fazer um curso universitário basta querer, mas quem está cursando sabe que há outras questões além da vontade e que podem não estar no controle do estudante, e este precisa lidar com elas para se formar.

Ao todo 397 (86,9%) universitários afirmaram que já sentiram alguma dificuldade acadêmica. No curso de Física todos os estudantes afirmaram sentir dificuldades. Das 527 dificuldades citadas, a em maior frequência foi a falta de tempo para conciliar a vida acadêmica e a vida pessoal (N=190; 36,1%), dificuldade para aprender conteúdos (N=70; 13,2%), problemas de relacionamento com colegas e/ou professores (N=58; 11,0%), problemas financeiros (N=38; 7,2%), atividades avaliativas (N=28; 5,3%), problemas psicológicos (N=24; 4,5%) como a ansiedade e cansaço mental, alta carga horária (N=21; 4,0%), dúvidas sobre a atuação profissional (N=19; 3,6%), deslocamento até o local de estudos (N=7; 1,3%), outras respostas (N=6; 1,1%) como dificuldade em encontrar estágio e falta de segurança no campus, e 66 (12,7%) estudantes não responderam à questão. Essas são as mesmas dificuldades encontradas em outros estudos, como aponta Soares e Del Prette (2013) e Graner e Cerqueira (2019).

Quando perguntado a quem recorreram diante dessas dificuldades, foram computadas 518 respostas, e a maioria dos estudantes buscaram auxílio de familiares e amigos (N=166; 32,0%), ninguém (N=158; 30,5%), ajuda psicológica (N=46; 8,9%), coordenação, professores e/ou equipe pedagógica do curso (N=38; 7,3%), suporte religioso (N=25; 4,8%), monitoria (N=2; 0,5%) e 83 (16%) alunos não responderam. É possível analisar a importância da rede de apoio para a permanência no Ensino Superior, e Añaña et al., (2020) afirmam que quando o estudante se sente incluído e integrado no curso, este não tende a desistir. O que chama a atenção é que depois dos familiares e amigos, eles não recorrem a ninguém para ajudá-los, o que pode ser um alerta, pois pode ser que esses alunos não tenham uma rede de apoio adequada ou tenham a percepção de que ela não existe.

E ao ser perguntado o que mudariam, se pudessem, em sua vida universitária, foram obtidas 472 respostas e 138 (29,2%) afirmaram que teriam uma maior dedicação e organização nos estudos, fariam mudanças institucionais (N=103; 21,8%), teriam mais tempo para estudar (N=49; 10,4%), não mudariam nada ou não sabem (N=48; 10,2%), haveria menor pressão para ter um bom desempenho (N=21; 4,4%), melhorariam o relacionamento com colegas e/ou professores (N=16; 3,4%), facilitariam o deslocamento para o local de estudos (N=16; 3,4%), teriam ajuda financeira (N=8; 1,7%), outras respostas foram dadas como mudariam o curso e teriam feito mais atividades extracurriculares (N=10; 2,1%) e 63 (13,4%) estudantes não responderam. Ao responder, em sua maioria, que gostariam de se dedicar mais aos estudos, mostra o empenho e a vontade de ter mais conhecimento em sua área de estudos e ser um bom profissional em seu campo de atuação.

Para analisar as correlações entre as variáveis analisadas no presente trabalho foi realizado o teste estatístico de correlação de Spearman, que se encontra na Tabela 1.

**Tabela 1:** Correlação entre as variáveis analisadas no presente estudo.

	Idade	Renda familiar	Importância da crença religiosa	Otimismo	Satisfação com a vida	Afetos Negativos	Afetos Positivos	ERA	ERA – Perseverança	ERA – Reflexão e busca de ajuda	ERA – Respostas afetivas e emocionais negativas
<b>Idade</b>	1	0,03	0,01	0,06	-0,00	-0,13**	0,13**	0,07	0,04	0,02	-0,17**
<b>Renda familiar</b>	0,03	1	-0,04	0,09	0,28**	-0,11*	0,11*	0,10*	0,09	0,10*	0,06
<b>Importância da crença religiosa</b>	0,01	-0,04	1	0,26**	0,19**	-0,13**	0,16**	0,23**	0,19**	0,22**	-0,18**
<b>Otimismo</b>	0,06	0,09	0,26**	1	0,47**	-0,45**	0,54**	0,54**	0,49**	0,40**	-0,49**
<b>Satisfação com a vida</b>	-0,00	0,28**	0,19**	0,47**	1	-0,42**	0,49**	0,48**	0,44**	0,39**	-0,37**
<b>Afetos Negativos</b>	-0,13**	-0,11*	-0,13**	-0,45**	-0,42**	1	-0,42**	-	-0,31**	-0,23**	0,50**
<b>Afetos Positivos</b>	0,13**	0,11*	0,16**	0,54**	0,49**	-0,42**	1	0,55**	0,42**	0,44**	-0,48**
<b>ERA</b>	0,07	0,10*	0,23**	0,54**	0,48**	-0,42**	0,55**	1	0,89**	0,83**	-0,76**
<b>ERA - Perseverança</b>	0,04	0,09	0,19**	0,49**	0,44**	-0,31**	0,42**	0,89**	1	0,66**	-0,54**
<b>ERA – Reflexão e busca de ajuda</b>	0,02	0,10*	0,22**	0,40**	0,39**	-0,23**	0,44**	0,83**	0,66**	1	-0,44**
<b>ERA – Respostas afetivas e emocionais negativas</b>	-0,17**	0,06	-0,18**	-0,49**	-0,37**	0,50**	-0,48**	-	-0,54**	-0,44**	1
								0,76**			

\* Correlação com nível de significância a 0,05 \*\* Correlação com nível de significância a 0,01. Nota: Era – Escala de Resiliência Acadêmica. Fonte: Autores.

Foi encontrada correlação negativa e significativa entre a idade e afetos negativos, ou seja, quanto maior a idade, menos afetos positivos apresenta, e com as respostas afetivas e emocionais negativas (subescala da Escala de Resiliência Acadêmica – ERA), sendo que quanto mais velho, menores são as respostas afetivas e emocionais negativas diante de adversidades no ambiente escolar. E foi encontrada correlação positiva e significativa entre a idade e afetos positivos. A renda familiar se correlacionou significativa e positivamente com a satisfação com a vida, os afetos positivos, a resiliência acadêmica e a subescala reflexão e busca de ajuda. E foi encontrada correlação negativa e significativa entre a renda familiar e os afetos negativos, ou seja, quanto maior a renda, menores são os afetos negativos.

A importância que o estudante afirmou dar à crença religiosa se correlacionou positiva e significativamente com o otimismo, a satisfação com a vida, os afetos positivos, a resiliência acadêmica, perseverança e reflexão e busca de ajuda; e negativamente e significativamente com os afetos negativos e respostas afetivas e emocionais negativas. Os dados encontrados estão de acordo com Woyciekoski et al. (2012), que também encontram correlação entre a crença religiosa e o bem-estar. O otimismo está correlacionado positiva e significativamente com a satisfação com a vida, os afetos positivos, a resiliência acadêmica e a reflexão e busca de ajuda; e negativamente com os afetos negativos e respostas afetivas e emocionais negativas.

A satisfação com a vida está correlacionada significativa e positivamente com os afetos positivos, resiliência acadêmica, perseverança e reflexão e busca de ajuda; e negativamente com os afetos positivos e as respostas afetivas e emocionais negativas. Os afetos negativos estão relacionados negativa e significativamente com os afetos positivos, a resiliência acadêmica, a perseverança e a reflexão e busca de ajuda; e positiva e significativamente com as respostas afetivas e emocionais negativas. Os afetos positivos estão relacionados positiva e significativamente com a resiliência acadêmica, a perseverança e a reflexão e busca de ajuda; e negativa e significativamente com as respostas afetivas e emocionais negativas.

A resiliência acadêmica está correlacionada positiva e significativamente com a perseverança e a reflexão e busca de ajuda; e negativa e significativamente com as respostas afetivas e emocionais negativas. A perseverança está relacionada

negativa e significativamente com a reflexão e busca de ajuda positiva e significativamente, e com as respostas afetivas e emocionais negativas. E a reflexão e busca de ajuda está relacionada significativa e negativamente com as respostas afetivas e emocionais negativas.

Foi realizado o teste estatístico Chi quadrado para analisar as relações entre as variáveis analisadas no presente trabalho. Foi encontrada relação entre o estudante afirmar não sentir dificuldades relacionadas à vida acadêmica e baixos escores de exaustão emocional ( $X^2=12,46$ ;  $p=0,00$ ; 61,7%), altos escores de eficácia profissional ( $X^2=13,76$ ;  $p=0,00$ ; 55,0%) e altos escores de resiliência acadêmica ( $X^2=6,03$ ;  $p=0,05$ ; 55,0%). Afirmar ter dificuldades em sua vida acadêmica está relacionado a altas respostas afetivas e emocionais negativas ( $X^2=9,12$ ;  $p=0,10$ ; 43,3%). Ou seja, estudantes que não apresentam dificuldades parecem ter maior facilidade em lidar com a rotina da vida acadêmica, mas mesmo que já tenham passado por dificuldades, não se deixaram abater por elas.

Pensar em desistir do curso está relacionado a baixos escores de afetos positivos ( $X^2=23,09$ ;  $p=0,00$ ; 53,8%), baixos escores de resiliência acadêmica ( $X^2=33,73$ ;  $p=0,00$ ; 55,0%), baixos escores de respostas afetivas e emocionais negativas ( $X^2=23,69$ ;  $p=0,00$ ; 50,2%) e já ter sentido alguma dificuldade no curso ( $X^2=12,66$ ;  $p=0,00$ ; 91,8%). Não pensar em desistir do curso está relacionado a altos escores de otimismo ( $X^2=34,48$ ;  $p=0,00$ ; 57,6%), altos escores de satisfação com a vida ( $X^2=31,87$ ;  $p=0,00$ ; 56,7%), baixos escores de afetos negativos ( $X^2=25,96$ ;  $p=0,00$ ; 55,1%), altos escores de perseverança ( $X^2=31,94$ ;  $p=0,00$ ; 59,1%) e altos escores de reflexão e busca de ajuda ( $X^2=13,68$ ;  $p=0,00$ ; 50,5%). Ou seja, ao pensar em largar o curso, o estudante pode estar sentindo que não é capaz de lidar com as atividades referentes ao curso, o que pode fazer com que tenha pensamentos negativos sobre si mesmo.

#### 4. Considerações Finais

O Ensino Superior é uma importante etapa da vida de uma pessoa. Ao decidir entrar na universidade, se pode inicialmente pensar que se tiver apenas força de vontade, irá concluí-lo, o que não é verdade. Porém apesar das dificuldades encontradas durante a vida universitária, muitos estudantes decidem se manter no curso, e pouco se estuda sobre o que o universitário possui de positivo que pode auxiliá-lo a não evadir. O objetivo do presente trabalho foi correlacionar o otimismo, a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos e a resiliência acadêmica de estudantes que estão na metade final de um curso de graduação.

O estudo mostrou que a amostra é composta por estudantes jovens, maioria do gênero feminino, solteiras, ingressaram no Ensino Superior pelo vestibular tradicional, não recebem nenhum auxílio financeiro para estudar, com média de um a três salários mínimos e mora com familiares. Possuem uma crença religiosa e dão muita importância a ela.

A maior parte dos estudantes não realizam nenhuma atividade dentro da universidade, e fora desta realizam estágio, o que está de acordo com o momento do curso que se encontram. Acreditam que a universidade lhes trouxe conhecimento, e já pensaram em desistir do curso, porém o que os mantém estudando é a possibilidade de um futuro melhor. Esses dados estão de acordo com Lehnem (2014), o qual enfatiza que os universitários acreditam que um diploma irá lhe dar uma vida melhor.

As dificuldades mais encontradas pelos estudantes foi a falta de tempo para conciliar a vida acadêmica e pessoal e dificuldade em aprender conteúdos. Essas são dificuldades inerentes ao Ensino Superior, e quando passaram por elas, buscaram o auxílio de familiares e amigos. Porém a segunda resposta mais apontada foi que não buscavam a ajuda de ninguém. Essa é uma questão que deve ser analisada com cautela, pois seria necessário compreender se esses alunos não possuíam nenhuma rede de apoio, ou não a procuraram. E ao ser perguntado o que mudariam se pudessem na vida universitária, em sua maioria disse que gostaria de se dedicar mais aos estudos. Essa é uma resposta de grande relevância, pois poderiam elencar qualquer questão, e eles se autoavaliaram e constataram que poderiam ser cada vez melhores no que fazem.

Foram encontradas correlações significativas entre as variáveis estudadas, sendo que há uma correlação positiva entre o otimismo e a satisfação com a vida, os afetos positivos, a resiliência acadêmica e as subescalas perseverança e reflexão e busca de ajuda; e negativas entre os afetos negativos e a subescala respostas afetivas e emocionais negativas. Esses são dados de grande importância pois mostra que quando o estudante apresenta algum desses aspectos positivos analisados, pode ter outros também positivos, o que pode auxiliá-lo em sua vida universitária. Ao analisar as relações entre as variáveis encontrou-se relação entre não apresentar dificuldades acadêmicas e não pensar em desistir a resultados positivos. Ou seja, quando o estudante acredita em si mesmo e que é capaz de superar suas dificuldades, pensa de forma positiva e se mantém no Ensino Superior.

Mais estudos sobre a temática da resiliência acadêmica precisam ser realizados para compreender quais aspectos podem estar relacionados aos estudantes se manter na universidade, em especial os positivos e adaptativos. Assim, será possível pensar em políticas públicas e programas de intervenção para a manutenção do acadêmico na graduação.

## Referências

- Añaña, E. S., Mello, S. P. T., Severo, P. S., & Borges, G. R. (2020). O sentido de pertencimento acadêmico através da motivação, atratividade e integração à sociedade: a percepção dos estudantes de turismo de universidades públicas do sul do Brasil. *Reuna*, 25(3), 18-38.
- Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. *Psicologia Argumento*, 27(58), 253-260.
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the brazilian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF, Bragança Paulista*, 19(3), 523-531, 2014.
- Benton, S., Heesacker, M., Snowden, S. J., & Lee, G. (2016). Therapist-Assisted Online (TAO) intervention for anxiety in college students: TAO outperformed treatment as usual. *Professional Psychology: Research and Practice*, 47(5), 363-371.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths*. (2a ed.), Routledge.
- Campos, D. A., & Mello, M. A. (2011). Inclusão: acesso e permanência no ensino superior brasileiro. *Políticas Educativas*, 5(1), 15-31.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, s.p.
- Costa, S. L., & Dias, S. M. B. (2015). A permanência no ensino superior e as estratégias institucionais de enfrentamento da evasão. *Jornal de Políticas Educacionais*, 9(17/18), 51-60.
- Dassow, P. Z., & Vieira-Santos, J. (2021). Estratégias de aprendizagem utilizadas por estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 10(17), 1-14.
- Figueiredo, C. C., Moura, H. M., Rezende, A. T., Moizés, H. B. C., Guedes, I. O., & Curvello, R. P. (2021). Como se articulam a psicologia positiva e a psicologia da saúde? *Research, Society and Development*, 10(2), 1-6.
- Flick, U. (2013). *Introdução à metodologia de pesquisa: um guia para estudantes*. Penso.
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência e saúde coletiva*, 24(4), 1327-1346.
- Lehman, Y. P. (2014). University students in crisis: university dropout and professional re-selection. *Estudos de Psicologia*, 31(1), 45-53.
- Londoño Pérez, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitária. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107.
- Pasqualotto, R. A. (2021). Variáveis relacionadas à resiliência de estudantes universitários no Ensino Superior. Tese de doutorado. Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR. <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/72223>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Orthopsychiatric Association*, 57(3), 316-331.
- Sampaio, B., Sampaio, Y., Mello, E. P. G., & Melo, A. S. (2011). Desempenho no vestibular, background familiar e evasão: evidências da UFPE. *Economia Aplicada*, 15(2), 287-309.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed.
- Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). *Relações interpessoais na universidade: um guia teórico-prático*. Appris.
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288.

Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous, K., & Hutz, C. S. (2013). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: evidence of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research*, *114*(2), 1-11.

Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de afetos positivos e negativos (PANAS). Em: C. S. Hutz (Org.) *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 63-67). Artmed.