

## RESILIÊNCIA E OTIMISMO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA

Recebido em: 25/09/2023

Aceito em: 25/10/2023

DOI: 10.25110/educere.v23i3.2023-030

Daiana Marafão Maronezi <sup>1</sup>  
Cláudia Antonioli Rezende <sup>2</sup>  
Matheus Leonardo Peres Caum <sup>3</sup>  
Thais Cristina Gutstein Nazar <sup>4</sup>

**RESUMO:** Quando se trata do contexto universitário e de questões intrínsecas aos estudos, torna-se imprescindível compreender quais são as habilidades que fazem parte do repertório de acadêmicos, a fim conhecer as capacidades e ferramentas que podem auxiliá-los em situações adversas, atuando como reforçadores e sendo capazes de validar seus esforços no dia a dia dentro da universidade. Diante disso, neste estudo, busca-se compreender a resiliência e o otimismo como fatores que beneficiam atributos positivos dentro de determinados contextos. Para tanto, realizou-se pesquisa em uma universidade privada localizada no Sudoeste do Paraná com 300 acadêmicos do curso de Psicologia. Avaliou-se a resiliência por meio da Escala de Resiliência Acadêmica (ERA) e o otimismo por meio da escala *Life Orientation Test* (LOT-R). Também foram coletados os dados sociodemográficos dos participantes, visando à sua caracterização. Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva e exploratória por meio do programa SPSS Versão 26. Aplicou-se a correlação não paramétrica de Spearman e análise de variância (One Way ANOVA), para a comparação entre as médias obtidas e identificação de possíveis diferenças significativas entre os grupos (séries). A partir deste estudo, pôde-se verificar que o gênero feminino caracteriza a maior parte dos acadêmicos de Psicologia, compostos majoritariamente por jovens. Encontraram-se correlações significativas entre a idade e otimismo. De mesmo modo, a idade está relacionada às respostas afetivas e emocionais negativas desses estudantes. Verificou-se, ainda, relação entre a série em que o acadêmico cursa e a resiliência total dos participantes. Observou-se um grau de médio a baixo tanto nos aspectos ligados ao otimismo quanto à resiliência, em que, de forma geral, os acadêmicos se mantiveram abaixo do ponto médio para cada escore. Identificou-se ainda a importância de estudos com o público universitário com intuito de identificar e fortalecer suas redes de apoio e fatores de proteção.

**PALAVRAS-CHAVE:** Resiliência; Otimismo; Estudantes Universitários.

### RESILIENCE AND OPTIMISM IN UNDERGRADUATE PSYCHOLOGY

**ABSTRACT:** When considering the university context and the issues intrinsic to the studies, it is essential to understand which skills are part of the repertoire of academics, to know the capabilities and tools that can help them in adverse situations, acting as reinforcers and being able to validate their efforts daily within the university. In view of this, this study seeks to understand resilience and optimism as factors that benefit positive attributes within certain contexts. To do so, research was conducted in a private university

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: [daiana.marafao@edu.unipar.br](mailto:daiana.marafao@edu.unipar.br)

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: [claudia.rezende@edu.unipar.br](mailto:claudia.rezende@edu.unipar.br)

<sup>3</sup> Graduando em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: [matheus.caum@edu.unipar.br](mailto:matheus.caum@edu.unipar.br)

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: [thaiscg@prof.unipar.br](mailto:thaiscg@prof.unipar.br)

located in the Southwest of Paraná with 300 students from the Psychology course. Resilience was assessed by means of the Academic Resilience Scale (ERA) and optimism by means of the *Life Orientation Test* (LOT-R) scale. The participants' sociodemographic data were also collected, aiming at their characterization. The data were submitted to descriptive and exploratory statistical analysis using the SPSS Version 26 software. Spearman's non-parametric correlation and analysis of variance (One Way ANOVA) were applied to compare the means obtained and to identify possible significant differences between the groups (series). From this study, it was possible to verify that the female gender characterizes many Psychology students, composed mostly by young people. Significant correlations were found between age and optimism. Likewise, age is related to the negative affective and emotional responses of these students. A relationship was also verified between the grade the student is in and the total resilience of the participants. A medium to low degree was observed both in aspects related to optimism and resilience, in which, in general, the students remained below the midpoint for each score. It was also identified the importance of studies with the university public to identify and strengthen their support networks and protective factors.

**KEYWORDS:** Resilience; Optimism; University Students.

### **RESILIENCIA Y OPTIMISMO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**

**RESUMEN:** Cuando se trata del contexto universitario y de las cuestiones intrínsecas a los estudios, es fundamental entender cuáles son las habilidades que forman parte del repertorio de los universitarios, para conocer las capacidades y herramientas que pueden ayudarles en situaciones adversas, actuando como reforzadores y pudiendo validar sus esfuerzos en el día a día dentro de la universidad. Por lo tanto, este estudio busca entender la resiliencia y el optimismo como factores que benefician a los atributos positivos dentro de ciertos contextos. Para ello, se realizó una investigación en una universidad privada ubicada en el suroeste de Paraná con 300 académicos del curso de Psicología. La resiliencia se evaluó a través de la Escala de Resiliencia Académica (ERA) y el optimismo a través de la escala del *Life Orientation Test* (LOT-R). También se recogieron datos sociodemográficos de los participantes, con el fin de caracterizarlos. Los datos se sometieron a un análisis estadístico descriptivo y exploratorio mediante el programa informático SPSS versión 26. Se aplicaron la correlación no paramétrica de Spearman y el análisis de la varianza (One Way ANOVA) para comparar las medias obtenidas e identificar posibles diferencias significativas entre los grupos (series). A partir de este estudio, se pudo comprobar que el género femenino caracteriza a la mayoría de los estudiantes de Psicología, compuesto en su mayoría por jóvenes. Se encontraron correlaciones significativas entre la edad y el optimismo. Asimismo, la edad está relacionada con las respuestas afectivas y emocionales negativas de estos alumnos. También hubo una relación entre el grado en el que se estudia y la resiliencia total de los participantes. Se observó un grado medio-bajo tanto en los aspectos relacionados con el optimismo como con la resiliencia; en general, los alumnos se mantuvieron por debajo del punto medio de cada puntuación. También se identificó la importancia de los estudios con el público universitario para identificar y fortalecer sus redes de apoyo y factores de protección.

**PALABRAS CLAVE:** Resiliencia; Optimismo; Estudiantes Universitarios.

## INTRODUÇÃO

A universidade brasileira, na atualidade, tem se tornado um espaço de dilemas e de desafios. Somente em 2020, em torno de 3,8 milhões de alunos ingressaram no Ensino Superior (ES). Um acompanhamento longitudinal de acadêmicos que ingressaram no ensino superior entre 2011 e 2020 evidenciou que somente 40% concluíram a graduação no mesmo curso de entrada. Outro dado relevante demonstra que, em 2020, o número de concluintes em cursos de graduação diminuiu 6,0% em relação a 2019 (BRASIL, 2022).

Diante desse cenário, e considerando questões intrínsecas aos estudos, é imprescindível entender quais variáveis são capazes de manter os estudantes no ES e compreender como os universitários lidam com as adversidades com as quais se deparam ao longo do curso de graduação (PASQUALOTTO, 2021). Pasqualotto (2021) destaca que há “[...] características individuais que podem auxiliar os estudantes a continuar no curso apesar das adversidades [...]” (PASQUALOTTO, 2021, p. 20. Assim, considerar aspectos positivos e potencialidades se torna essencial.

Os acadêmicos têm em seu repertório habilidades e ferramentas que podem os auxiliar a superar dificuldades. Ao serem identificadas, é possível utilizá-las como reforçadores positivos capazes de validar seus esforços no dia a dia dentro da universidade. Nessa perspectiva, a Psicologia Positiva (PP) é um campo da Psicologia que se centra em características positivas, a fim de manter a felicidade, o bem-estar, a satisfação com a vida, a esperança e o otimismo, permitindo que aspectos saudáveis também recebam atenção.

Dois conceitos mostram-se profícuos nesse contexto: a resiliência e o otimismo. O estudo da resiliência tem se mostrado necessário como fenômeno psicológico, atuando e criando adaptabilidades diante situações aversivas. Do mesmo modo, o otimismo como um escopo amplo e uma predisposição pessoal faz a mediação entre as condições externas e a forma como são interpretadas, com implicações para talvez todas as circunstâncias da vida. A PP, como uma abordagem terapêutica emergente, ocupa-se mais com as forças humanas do que com as fraquezas e, em nível individual, busca compreender as características e de que modo cada um funciona com suas capacidades, como a generosidade, o perdão, o amor, as habilidades interpessoais e a resiliência (PACICO; BASTIANELLO, 2014).

De forma empática, a PP explora o potencial para crescimento, a fim de conhecer os pontos fortes e encorajar as competências para cultivar emoções positivas na busca do fortalecimento de relações positivas com significado e propósito (RASHID; SELIGMAN,

2019). Assim, esse ramo encoraja o reconhecimento daquilo que é forte e bom dentro dos seus contextos, valorizando e amplificando o que há de melhor neles, além de minimizar seus sofrimentos e promover do ajuste no foco da Psicologia para que aspectos saudáveis também recebam atenção (PACICO; BASTIANELLO, 2014; RASHID; SELIGMAN, 2019).

O estudo da resiliência, nesse sentido, tem se mostrado necessário à Psicologia ao ser observado como um fenômeno psicológico que possibilita um enfrentamento positivo com recursos internos e sociais, criando uma capacidade de adaptação diante de situações aversivas (OLIVEIRA; NAKANO; PALUDO, 2021).

Na área da Educação, os estudos sobre o tema ganharam reconhecimento e permitiram o entendimento das divergências de desempenho escolar entre alunos de semelhantes condições, evidenciando que o conceito de resiliência acadêmica é uma versão mais específica e menor do que a resiliência. Assim, compreende-se a resiliência acadêmica como a aplicação do conceito maior de resiliência, na forma como o sujeito, mesmo vivenciando situações desafiadoras ou traumáticas, as enfrenta e emerge delas sendo bem-sucedido academicamente (BENETTI; JUNIOR; WILHELM, 2017).

Na mesma direção, o otimismo, entendido como uma predisposição pessoal que faz a mediação entre as condições externas e a forma como as interpretamos, afeta os processos de tomada de decisão. Enquanto os otimistas respondem positivamente a situações adversas, superando-as, os menos otimistas são menos capazes de responder a experiências negativas (ALFARO *et al.*, 2016 *apud* USÁN; SALAVERA; QUÍLEZ-ROBRES, 2022).

O otimismo e pessimismo, desse modo, se tornam um escopo amplo, com implicações para talvez todas as circunstâncias da vida. O otimismo das pessoas em diversos contextos, ao contrário da especificidade da situação, é um atributo estável da personalidade, acreditando-se que o otimismo disposicional seja de natureza semelhante a um traço, ou seja, sugere um nível de estabilidade desse fenômeno ao longo do tempo (SCHEIER; CARVER, 2018).

Diante disso, busca-se compreender se a resiliência e o otimismo são fatores que beneficiam atributos positivos em determinados contextos, como o universitário. Nesse *locus*, é imprescindível compreender as capacidades adaptativas capazes de auxiliar a superar dificuldades, haja vista que haverá adversidades no decorrer da vida acadêmica (PASQUALOTTO, 2021).

## OBJETIVOS

Caracterizar as variáveis resiliência e otimismo em estudantes universitários, uma vez que essas demonstram ser propiciadoras de fatores protetivos e adaptativas ao contexto, mantendo os acadêmicos na universidade.

Identificar entre os estudantes de Psicologia possíveis características pessoais e fatores que atuam e se relacionam a condutas resilientes e otimistas.

## METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa correlacional (COZBY, 2003), sendo considerados a resiliência, o otimismo e os dados sociodemográficos dos participantes. A pesquisa foi realizada em uma universidade privada localizada no Sudoeste do Paraná. Participaram do estudo 300 acadêmicos do curso de Psicologia, do período noturno, regularmente matriculados na primeira (n=75), segunda (n=68), terceira (n=61), quarta (n=41) e quinta séries (n=53), com idade entre 17 e 59 anos, e que aceitaram participar da pesquisa por assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Um dos instrumentos utilizados com os sujeitos foi a aplicação da Escala de Resiliência Acadêmica - ERA (PASQUALOTTO, 2021), que contém 30 itens, respondidos em escala *Likert*, com variação de 1 a 5, sendo (1) *provável* e 5 *pouco provável*. A escala também é dividida em três fatores: Fator 1 (itens 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17 e 30) referente à *Perseverança*; Fator 2 (itens 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27 e 29) referente à *Reflexão* e à *Busca de Ajuda*; o Fator 3 (itens 6, 7, 12, 14, 19, 23 e 28), envolvendo - *Respostas Afetivas e Emocionais Negativas*. Quanto maior a soma das respostas, maior será o nível de resiliência acadêmica.

O otimismo dos participantes foi avaliado por meio da escala Life Orientation Test -LOT-R (adaptada por PACICO; BASTIANELLO, 2014). Trata-se de uma escala unidimensional de autorrelato contendo 10 itens capazes de medir o otimismo disposicional: três afirmativas contemplam questões sobre o *otimismo* (itens 1, 4 e 10), três itens se relacionam ao *pessimismo* (3, 7 e 9) e quatro itens são distratores e não são computados para análise (2, 5, 6, 8). As respostas foram avaliadas em escala *Likert* de 1 a 5, em que: (1) refere-se à *discordo plenamente* e (5) *concordo plenamente*. O escore total foi realizado por meio da soma dos itens positivos e dos itens negativos após a sua inversão (PACICO; BASTIANELLO, 2014).

Além desses instrumentos, foram coletados os dados sociodemográficos dos participantes por meio de um questionário elaborado pelos autores, a fim de caracterizar dados pessoais, tais como gênero, idade, estado civil, renda familiar e crença religiosa, e dados acadêmicos, a exemplo da série em que estudam, da realização de atividades extracurriculares, do financiamento e de dificuldades e obstáculos na vida acadêmica.

Após o levantamento, os dados foram submetidos à análise estatística por meio do Programa SPSS Versão 26. Foram realizadas estatística descritiva e exploratória dos dados empregando-se frequências absolutas (n) e frequências relativas (%), objetivando caracterizar os participantes. Aplicou-se a correlação não paramétrica de Spearman, visto que os dados obtidos não apresentam distribuição normal, a fim de analisar possíveis correlações significativas entre as variáveis empregando-se o nível de significância nas análises de  $p \leq 0,05$  para um intervalo de confiança de 95% e  $p \leq 0,01$  com níveis de confiança de 99%. Realizou-se análise de variância (One Way ANOVA) para a comparação entre as médias obtidas e a identificação de possíveis diferenças significativas entre os grupos (séries).

A coleta de dados foi realizada entre maio e junho de 2022, sendo este estudo realizado conforme os padrões éticos de pesquisa com seres humanos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAR – CAAE 2 50753221.0.0000.0109, por meio do Parecer nº 5.052.317, pautando-se nos princípios e nas normas estabelecidas na Resolução 466/2012.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir dos dados coletados com os 300 acadêmicos do curso de Psicologia participantes da pesquisa, no que se refere à série em que estão regularmente matriculados, observou-se que: 75 (25%) dos alunos estão no primeiro ano do curso; 68 (22,7%) no segundo ano; 61 (21%) no terceiro ano; 41 (13,7%) no quarto ano; e 53 (17,7%) no quinto ano.

Neste estudo, o gênero feminino compreende a maior parte da amostra, com 240 acadêmicas (80%), seguido do gênero masculino, com 51 (17%) acadêmicos. Uma pessoa se identificou como “outro”, o que representa 0,3% do total, e oito alunos (2,7%) não responderam à pergunta. Ao se comparar tais dados aos do estudo Pasqualotto (2021), verifica-se que o gênero feminino também tem os números mais expressivos. Segundo a autora, em sua pesquisa, ao todo, 41 alunos (77,3%) correspondem ao gênero feminino e 12 acadêmicos (22,6%) ao gênero masculino. Ainda, segundo o Instituto Nacional de

Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), o gênero feminino predomina no ES, nas modalidades de ensino presencial e a distância (BRASIL, 2022).

No que diz respeito à faixa etária dos alunos, a maior frequência está entre 17 e 22 anos (n=169; 56,3%), indicando uma concentração maior de jovens na amostra geral. Remor (2019), destaca que “[...] esse é o público de universitários considerado mais tradicional, estudantes que realizaram a transição escola – universidade de forma direta e estão concluindo a graduação antes dos 25 anos.” (REMOR, 2019, p. 94). O estudo também contou com participantes de idades entre 23 e 28 anos (N = 41; 13,7%), 14 alunos entre 29 e 34 anos (4,7%), 14 (4,7%) entre 35 e 46 anos, quatro (13%) entre 47 e 60 anos e 19,3% (n=58) não responderam, o que demonstra uma diversidade de público ingressante, com alunos de diferentes faixas etárias que buscam novas possibilidades (REMOR, 2019).

Na categoria estado civil, os acadêmicos indicaram essas opções: 255 (85%) estão solteiros; 28 (9,3%) casados, três (1%) separados, oito (2,7%) responderam “outro” e seis (2%) não responderam. Macedo *et al.* (2018), ao traçarem o perfil sociodemográfico dos estudantes de Psicologia no Brasil, verificaram que a maioria dos acadêmicos (71,8%) indicou o estado civil de solteiro, possivelmente em decorrência da própria idade dos estudantes.

Quanto à renda familiar, sete acadêmicos (2,3%) possuem renda equivalente a menos de um salário-mínimo, 114 (38%) de um a três salários-mínimos, 113 (37,7%) entre três e seis salários-mínimos e 63 (21%) mais do que seis salários-mínimos. Macedo *et al.* (2018), analisando um grupo intermediário (salários entre 1,5 e 3), identificaram que 43% dos estudantes de Psicologia encaixam-se nessa categoria.

Do total de participantes deste estudo, 114 (38%) relataram a existência de algum tipo de financiamento, como auxílio estudantil, tais como FIES, PROUNI e bolsa acadêmica. Segundo o INEP, com relação ao FIES, o número de matrículas financiadas cresceu 504,1% de 2011 a 2015, passando a decrescer desde então, chegando a 353.001, em 2020 (BRASIL, 2022).

No tocante às atividades extracurriculares realizadas pelos acadêmicos, 23 (7,7%) fazem alguma atividade extracurricular na própria instituição e 50 (16,7%) realizam estágio remunerado fora da universidade. Ainda, 85 alunos (28,3%) não responderam se realizam alguma atividade extracurricular dentro da universidade e 108 (36%) não responderam se realizam alguma atividade extracurricular fora da universidade. Os demais discentes não fazem atividades extracurriculares, sejam elas na (n = 192; 64%) ou fora da

universidade (n= 142; 47,3%), indicando que a maioria dos alunos não tem atividades complementares à formação além das aulas em classe. Segundo Remor, (2019), estudos mostram que o envolvimento em atividades extracurriculares contribui com a capacitação, com a aquisição de habilidades e competências, bem como com a possibilidade de vivências diretas com a prática profissional e a área de atuação.

No que se refere à crença religiosa, 226 acadêmicos (75,3%) informaram alguma crença e 40,7% atribuem a ela muita importância, 74 acadêmicos não têm crença religiosa (24,7%), e 59,3% dos acadêmicos atribuem à religião pouca, mais ou menos ou nenhuma importância. De acordo com Pajarianto *et al.* (2020), a religiosidade está, de forma positiva e significativa, relacionada ao estresse acadêmico, de forma que os alunos que têm mais religiosidade tendem a controlar um pouco o estresse durante o processo de aprendizagem.

Ao serem questionados sobre o que o curso lhes trouxe de melhor, 25,7% dos alunos (n=77), responderam conhecimento, 18% (n=54) o autoconhecimento, 153 (52,6%) amigos, empatia, esperança, desconstrução, realização, persistência e personalidade, cinco (1,7%) acreditam que o curso não lhes trouxe nada de melhor e, por fim, 11 acadêmicos (3,7%) não responderam à pergunta.

Pasqualotto (2021), em sua pesquisa com 458 acadêmicos matriculados em seis cursos de graduação de três Instituições de Ensino Superior (IES) do Estado do Paraná, também identificou que a maior parte dos estudantes citou o conhecimento como sendo aquilo que o curso lhes trouxe de melhor (n=195; 67,2%). A pesquisadora estaca que “[...] para os estudantes o curso parece ser visto como fonte de conhecimento e traz a perspectiva de uma vida melhor tanto no aspecto pessoal como profissional.”. (PASQUALOTTO, 2021, p. 90). Além disso, segundo ela, esse é um dos motivos pelos quais os acadêmicos escolhem permanecer no curso. Nesse sentido, verificou-se que 130 alunos (43,3%) informaram ter pensado em desistir do curso, e como fator para a não desistência indicaram o futuro profissional (n=43; 14,3%).

Quanto às dificuldades na vida acadêmica, um número expressivo de alunos - 262 (87,2%) - relatou que, em algum momento, enfrentaram alguma dificuldade, tais como compreender o conteúdo (n=55; 18,3%) ou conciliar estudo e trabalho (42 discentes, 14%). Quando perguntou-se a quem recorreu para resolver tal dificuldade, 15,9% (n=48) mencionaram os familiares, 16,7% (n=50) amigos e professores, 12,3% (n=37) lidar sozinho com as dificuldades, 11% (n= 33) recorreram à terapia e 9% (n=27) não responderam à questão. Oliveira e Dias (2014), em seu estudo com acadêmicos de Psicologia e

Economia de uma universidade pública do Rio Grande do Sul, identificaram que, para os jovens, a família, especialmente os genitores, oferece apoio emocional para lidar com as dificuldades da vida acadêmica, bem como suporte financeiro. Também, nesse estudo, os acadêmicos relatam que o apoio dos amigos auxilia durante a trajetória universitária.

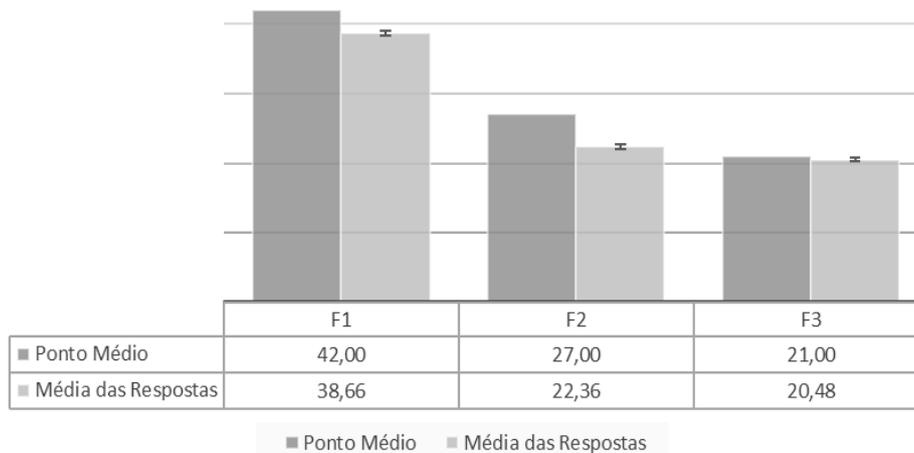
A quantidade mais expressiva de acadêmicos (n=60; 20%) relatou não ter recorrido a ninguém para resolver tais dificuldades, em concordância com os achados de Pasqualotto (2021), que também identificou que 33,3% dos acadêmicos, um número significativo, não recorreram a ninguém. Devido a isso, a autora menciona que é importante considerar o modo como esses acadêmicos percebem a rede de apoio que têm em caso de dificuldade (PASQUALOTTO, 2021).

Quando questionados a respeito da possibilidade de mudar algo em sua vida acadêmica, 70 acadêmicos (23,3%) responderam o tempo, 55 (18,3%) a estrutura das aulas, 36 (12%) a sua disciplina, 21 (7%) não mudariam nada, 15 (5%) a sua participação durante as aulas, 48 alunos (16%) mudariam os colegas, os métodos avaliativos, a distância, a pesquisa/metodologia, a forma que conciliam trabalho e estudo, a mensalidade, a persistência, a insegurança, a desistência do curso e mudariam tudo. Ainda, 55 alunos (18,3%) não responderam à questão.

Outro instrumento utilizado objetivou avaliar a resiliência. A média do escore total encontrada para todos os participantes do estudo foi de 81,28 (dp=0,692). Tendo em vista o escore mínimo (30) e o máximo (150) a ser atingido, é possível considerar que os achados estão abaixo do ponto médio da escala, o que indica a limitação no enfrentamento positivo diante de situações aversivas e o uso de recursos internos e sociais para o sucesso acadêmico (OLIVEIRA; NAKANO; PALUDO, 2021).

O Gráfico 1 demonstra a média da pontuação atingida pelos participantes da pesquisa em comparação ao ponto médio de cada um dos Fatores (F1= Perseverança; Fator 2= Reflexão e Busca de Ajuda; Fator 3= Respostas Afetivas e Emocionais Negativas) dentro da escala de resiliência.

Gráfico 1: Comparação entre o ponto médio de cada fator de resiliência e a média das respostas dos participantes



\*F1= Perseverança; Fator 2= Reflexão e Busca de Ajuda; Fator 3= Respostas Afetivas e Emocionais Negativas.

Fonte: Os autores.

Para o Fator Perseverança (F1), os escores máximo e mínimo possíveis de serem encontrados são 70 e 14, respectivamente, tendo como média alcançada pelos participantes 38,66 pontos ( $dp=0,360$ ). No Fator Reflexão e Busca de Ajuda (F2), a média atingida foi 22,36 ( $dp=0,402$ ), com pontuação máxima de 45 e mínima de nove pontos. Para Respostas Afetivas e Emocionais Negativas (F3), o escore máximo para o Fator é 35, tendo como seu mínimo sete pontos, e a média dos participantes foi 20,48 ( $dp=0,284$ ). Os achados indicam que os estudantes se encontram abaixo dos pontos médios para todos os fatores de resiliência, apontando para uma possível carência nesse fator protetivo.

Pasqualotto (2021), em sua pesquisa com estudantes de Psicologia, demonstrou que os alunos do curso se encontram, de modo geral, com as maiores médias de resiliência total e seus fatores, quando comparados aos acadêmicos de outros cursos de graduação. As médias atingidas pelos discentes também são superiores aos encontrados neste estudo, que, em geral, se mantiveram abaixo do ponto médio para cada escore. As diferenças encontradas podem estar atreladas a fatores como as características da amostra e os contextos culturais diversos. Agrawal e Kumari (2021), em seu estudo sobre resiliência acadêmica com 667 estudantes universitários, encontraram níveis acima do ponto médio da escala. Em geral, a maioria dos alunos de seu estudo (94%) teve escores acima do ponto médio na escala (3,00-3,99,  $n = 329$ ; 4,00-5,00,  $n = 295$ ), na medida em que apenas 6% desse grupo obtiveram uma pontuação abaixo da média (1,00-1,99,  $n = 0$ ; 2,00-2,99,  $n = 43$ ).

Verificou-se correlação positiva entre a série em que o acadêmico cursa e a resiliência total dos participantes ( $\rho=0,212$ ;  $p= 0,000$ ), indicando que, quanto mais adiantado

no curso o acadêmico se encontra, maior a sua resiliência. O mesmo ocorre quando se correlacionam série e os Fatores 1 e 2 de resiliência, demonstrando que, quanto mais avançado na série, maiores serão a perseverança ( $\rho=0,179$ ;  $p=0,002$ ), a reflexão e a busca por ajuda ( $\rho=0,216$ ,  $p=0,000$ ).

A Tabela 1 apresenta os dados de otimismo e resiliência e seus respectivos fatores dos estudantes universitários considerando a série em que se encontram.

Tabela 1 - Média da resiliência e do otimismo em estudantes universitários de Psicologia por série

SÉRIE	RESILIÊNCIA ESCORE TOTAL	PERSEVERANÇA	REFLEXÃO E BUSCA DE AJUDA	RESPOSTAS AFETIVAS E EMOCIONAIS NEGATIVAS	OTIMISMO
1	79,79 (dp=1,431)	37,68 (dp=0,767)	20,58 (dp=0,852)	21,53 (dp=0,606)	21,86 (dp=0,690)
2	78,09 (dp=1,085)	37,34 (dp=0,623)	21,01 (dp=0,671)	19,74 (dp=0,523)	19,97 (dp=0,630)
3	82,65 (dp=1,183)	39,35 (dp=0,782)	23,32 (dp=0,787)	19,97 (dp=0,541)	20,69 (dp=0,630)
4	84,66 (dp=2,118)	40,07 (dp=1,047)	25,10 (dp=1,314)	19,49 (dp=0,880)	20,24 (dp=0,811)
5	84,50 (dp=1,624)	39,81 (dp=0,861)	23,35 (dp=0,931)	21,35 (dp=0,691)	19,90 (dp=0,704)

Fonte: Os autores.

Ao realizar a análise das respostas referentes à resiliência e seus três fatores, observa-se que as médias das pontuações dos participantes foram, em sua maioria, inferiores ao ponto médio de cada um dos fatores analisados. Além disso, que os dados do Fator 2 - Reflexão e Busca de Ajuda se encontram bem abaixo do ponto médio, quando analisados o primeiro e segundo anos do curso de Psicologia, caracterizando-se como as menores pontuações médias do estudo de resiliência, o que demonstra uma carência dos acadêmicos nesse quesito. O terceiro, o quarto e quinto anos. Por sua vez, apresentam maior pontuação média quanto à resiliência, possivelmente por estarem à frente no curso e eventualmente já terem se deparado e superado situações ainda não experienciadas pelos colegas que se encontram menos adiantados.

Siqueira e Canova (2019), em estudo conduzido com 401 acadêmicos universitários das áreas de Humanas, Exatas e Biológicas, constataram que a maioria dos universitários se enquadra no nível médio de resiliência, considerando esse resultado bastante

positivo. Ainda, ressaltam a importância de se identificar o real motivo dos níveis baixos de alguns acadêmicos no intuito de melhorá-los (SIQUEIRA; CANOVA, 2019).

Ainda em uma comparação entre as séries do curso de Psicologia em análise, a segunda se difere significativamente da quarta ( $p = 0,048$ ) e da quinta séries ( $p = 0,032$ ) a respeito da resiliência total dos participantes. Assim, neste estudo, a quarta e a quinta séries têm uma resiliência maior do que a segunda série, conforme os dados da Tabela 1. Não há diferença significativa entre a resiliência das outras séries; quando comparadas, considerando os seus desvios padrões, as resiliências se igualam. Percebe-se, desse modo, que os maiores escores de resiliência são dos alunos que estão nos últimos anos de graduação, possivelmente devido à trajetória acadêmica já percorrida e ao acréscimo de atividades, como estágios e trabalho de conclusão de curso, que exigem maior dedicação.

Observou-se uma correlação positiva entre a idade dos participantes e o Fator 3 de resiliência, indicando que, quanto menor a idade, menores são as Respostas Afetivas e Emocionais Negativas desses estudantes ( $p=0,207$ ,  $p=0,001$ ). Muito provavelmente, esses dados se devem à carga reduzida de atividades acadêmicas nos anos iniciais, proporcionando maior flexibilidade de horários e mais momentos de lazer enriquecedores para a saúde mental dos universitários.

Para Omar *et al.* (2011), a resiliência é uma capacidade adaptativa que muda com o tempo e é influenciada por fatores de proteção pessoais e ambientais. Ademais, para os autores, pouco se sabe sobre a relação desses fatores, que de forma complexa interagem com a resiliência. Assim, é essencial conhecer todos os aspectos envolvidos, visando a ações e intervenções que se destinem ao trabalho, à compreensão e ao domínio das emoções, que, quando negativas, podem direcionar a comportamentos conflitivos e de fuga e esquiva.

Com relação à variável otimismo, verificou-se um escore total médio de 20,62 ( $dp=0,310$ ) para os estudantes universitários. Tendo em vista que o escore máximo é de 50 pontos e o mínimo de 10, é possível constatar que o índice se encontra abaixo do ponto médio da escala, o que pode indicar incerteza em questões do futuro e dificuldades com a aceitação, a resolução e a superação de problemas. A entrada em um curso e toda a vivência acadêmica denotam uma escolha de futuro profissional, na medida em que o acadêmico é inserido no processo de estudo no qual vai guiar seus próximos passos. Nesse sentido, eventualmente, em algum momento ele pode se deparar com uma incerteza sobre seu futuro ou sua eficácia em resolver questões difíceis que o contexto acadêmico pode apresentar.

Remor (2019), pesquisando o otimismo em estudantes de duas universidades, verificou que os acadêmicos atingiram um resultado médio maior do que o ponto médio da escala. Os resultados obtidos pela pesquisadora indicam um grau de moderado a baixo de otimismo e expectativas positivas dos acadêmicos quanto ao futuro e às adversidades da vida em todas as séries do curso de Psicologia (REMOR, 2019).

A maior pontuação média em relação ao otimismo neste estudo foi obtida pela primeira série do curso. Besa-Gutierrez, Gil Flores e García González (2019), investigando o otimismo em estudantes em seu primeiro ano em uma universidade espanhola, constataram que, de forma geral, os níveis de otimismo demonstrado pelos alunos que iniciam seus estudos estão acima do ponto médio da escala, constatando uma disposição otimista. Tais resultados, segundo os autores, expõem que alunos ingressantes têm expectativas em resultados acadêmicos positivos.

Contudo, após análise estatística, notou-se que não há diferença significativa entre as séries de Psicologia em relação a esse fator. Assim, foi possível verificar que, de modo geral, os estudantes universitários se sentem relativamente preparados para os desafios e respondem positivamente a situações adversas, em concordância com os achados de Remor (2019).

O otimismo se correlacionou de forma positiva e fraca com a idade dos participantes ( $\rho = 0,215$ ;  $p=0,001$ ), indicando que, quanto maior a idade do participante, maior serão os seus atributos otimistas. Besa-Gutierrez Gil Flores e García González (2019) destacam que traços como a idade não foram relevantes para diferenciação de alunos otimistas e pessimistas em seu estudo, estando de acordo com outros achados da literatura que trazem correlações fracas ou nulas.

Quando relacionados otimismo e resiliência em seus escores totais, encontrou-se uma correlação negativa fraca ( $\rho = -0,178$ ;  $p=0,002$ ) entre essas duas variáveis. O coeficiente negativo sugere que há tendência de uma das variáveis aumentar à medida que a outra diminui. Desse modo, quanto maior a resiliência, menor o otimismo e vice-versa.

Ao serem analisados por série, há uma correlação negativa fraca entre otimismo e resiliência nos estudantes pertencentes à quinta série de Psicologia ( $\rho = -0,294$ ;  $p=0,034$ ), com indicação de oposição entre as variáveis. Não houve correlação entre resiliência e otimismo nas outras séries do curso. Com base nesse dado, compreende-se que o processo de encerramento de um ciclo, como no caso do quinto ano, pode gerar angústia e incerteza quanto ao futuro profissional, enquanto os outros anos se encontram inseridos no contexto acadêmico e de certa forma distantes da formação, ocasionando uma maior resiliência

para enfrentar e resolver questões acadêmicas. Pante e Alba (2018), em uma revisão de literatura, apontam para uma reflexão teórica sobre a estrutura psicológica do otimismo. Segundo os autores, apesar de muitos estudos ressaltarem as vantagens do otimismo, não é sempre que isso acontece. Embora os benefícios sejam muitos, também há riscos e perigos que merecem atenção, destacando que o otimismo pode ser uma via de mão dupla, com autoengano, imprudência e subestimação de riscos.

Quando se correlaciona o otimismo aos fatores de resiliência, existe uma correlação negativa com os Fatores 1 e 2, sendo inverso à Perseverança ( $\rho=-0,234$ ;  $p=0,000$ ) e à Reflexão e à Busca por Ajuda ( $\rho=-0,245$ ;  $p=0,000$ ). Em contrapartida, o otimismo dos participantes apresentou correlação positiva ( $\rho=0,302$ ;  $p=0,000$ ) com o Fator 3 de resiliência, indicando que, quanto maior o otimismo do participante, maiores são as Respostas Afetivas e Emocionais negativas.

Siqueira e Canova (2019) destacam que a resiliência está associada à adversidade partindo do equilíbrio entre a tensão, os eventos desfavoráveis e estressantes, a habilidade de lutar, as forças, e a capacidade de reagir como fator de proteção. Ressaltam ainda que essa combinação é singular, assim como o aprendizado que se obtém a partir da reconstrução e dos sofrimentos impostos.

## CONCLUSÕES

Tendo em vista a caracterização das variáveis resiliência e otimismo em estudantes universitários, uma vez que essas demonstram ser propiciadoras de fatores protetivos e adaptativas ao contexto, buscou-se, a partir desta pesquisa, identificar entre os estudantes de Psicologia de uma IES possíveis características pessoais e fatores que atuam e se relacionam a condutas resilientes e otimistas.

Os achados referentes à resiliência dos acadêmicos encontram-se abaixo do ponto médio da escala de resiliência total, demonstrando limitação no enfrentamento a situações aversivas e ao uso de recursos para o sucesso acadêmico.

Com relação à variável otimismo, verificou-se que o índice se encontra abaixo do ponto médio da escala, o que pode indicar incerteza em questões do futuro e dificuldade em aceitar, resolver e superar adversidades.

De acordo com o perfil sociodemográfico dos participantes, o gênero feminino caracteriza a maior parte dos acadêmicos de Psicologia, que são majoritariamente jovens. Foram observadas correlações entre a idade e otimismo, indicando que quanto maior a idade do participante, maiores são seus atributos otimistas. De mesmo modo, a idade está

relacionada ao Fator 3 de resiliência, assinalando que, quanto menor a idade, menores são as Respostas Afetivas e Emocionais Negativas desses estudantes.

No quesito resiliência dos acadêmicos, verificou-se relação entre a série em que o acadêmico cursa e a resiliência total dos participantes, indicando que, quanto mais adiantado no curso o acadêmico se encontra, maiores serão a sua resiliência, a sua Perseverança e sua a Reflexão e Busca por Ajuda.

Outro aspecto observado foi um grau moderado tanto com relação ao otimismo quanto à resiliência. Em geral, os acadêmicos se mantiveram abaixo do ponto médio para cada escore, sugerindo baixa confiança e expectativas positivas em questões do futuro e nas adversidades, bem como na aceitação, na resolução e na superação destas.

As limitações deste estudo foram a realização da pesquisa com apenas uma universidade e a seleção de acadêmicos de um único curso, o que, em futuros estudos, podem ser ampliados.

Em conclusão, identificou-se que uma parcela significativa dos acadêmicos não recorre a ninguém diante de dificuldades, o que demonstra a importância de estudos com esse público, identificando e fortalecendo suas redes de apoio social e afetivas, bem como seus acessos a fatores de proteção. Além disso, os dados coletados e analisados podem favorecer a conscientização e a criação de processos enriquecedores na promoção de saúde mental e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- AGRAWAL, H.; KUMARI, A. **The academic resilience of university Students**. 2021. Projeto de Pesquisa. Galgotias University, Índia, 2021. Disponível em: <http://103.47.12.35/bitstream/handle/1/3892/Research%20ReportHimanshu%20Agrawal18GSOB1010257%2C%20Aradhya%20kumar%2C18GSOB1010265%20and%20Ishika18GSOB1010294%20..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 9 ago. 2021.
- BENETTI, I. C.; JUNIOR, J. P. R.; WILHELM, F. A. Resiliência: enfrentando os desafios do ambiente acadêmico e da vida. **Cad. Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, [s.l.], v. 9, n. 23, p. 14-23, nov. 2017.
- BESA-GUTIERREZ, M. R.; GIL FLORES, J.; GARCÍA GONZÁLEZ, A. J. Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. **Acta Colombiana de Psicología**, [s.l.], v. 22, n. 1, p. 164-174, 2019.
- BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior 2020 - notas estatísticas**. Brasília: Inep, 2022. Disponível em: [https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas\\_e\\_indicadores/notas\\_estatisticas\\_censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2020.pdf](https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_da_educacao_superior_2020.pdf). Acesso em: 9 ago. 2021.
- COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Atlas, 2003.
- MACEDO, J. P. *et al.* A “popularização” do perfil dos estudantes de Psicologia no Brasil. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, [s.l.], v. 70, n. 2, p. 81-95, 2018.
- OLIVEIRA, C. T. de; DIAS, A. C. G. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, [s.l.], v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014.
- OLIVEIRA, K. da S.; NAKANO, T. de C.; PALUDO, K. I. **Resiliência: Teoria, avaliação e prática em psicologia**. São Paulo: Hogrefe, 2021.
- OMAR, A. *et al.* Um modelo explicativo de resiliência em jovens e adolescentes. **Psicologia em Estudo**, [s.l.], v. 16, n. 2, p. 269-277, abr./jun. 2011.
- PACICO, J. C.; BASTIANELLO, M. R. A origem da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros. *In*: HUTZ, C. S. (org.). **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 13-21.
- PAJARIANTO, H. *et al.* Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. **Talent Development & Excellence**, [s.l.], v. 12, n. 2, p. 1791-1807, 2020.
- PANTE, M.; ALBA, G. R. A estrutura psicológica do otimismo: os dois lados da moeda. **Revista de Psicologia**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 144-152, 2018.
- PASQUALOTTO, R. A. **Variáveis relacionadas à resiliência de estudantes universitários no ensino superior**. 2021. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

REMOR, G. R. **Otimismo, autoeficácia e percepção de empregabilidade em universitários na transição para o mercado de trabalho**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

SCHEIER, M. F.; CARVER, C. S. Dispositional Optimism and Physical Health: A Long Look Back, A Quick Look Forward. **Am Psychol.**, [s.l.], v. 73, n. 9, p. 1082-1094, dez. 2018.

SIQUEIRA, G. L. de; CANOVA, F. B. A resiliência em estudantes universitários: variações entre as áreas biológicas, humanas e exatas. **Rev. UMC**, [s.l.], v. 4, n. 3, out. 2019.

USÁN, P.; SALAVERA, C.; QUÍLEZ-ROBREZ, A. Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. **Children (Basel)**, [s.l.], v. 9, n. 3, p. 420, 2022.