

# Variáveis explicativas do bem-estar psicológico: um estudo com pós-graduandos em Ciências Contábeis

*Explanatory variables of psychological well-being: a study with postgraduates in Accounting*

Taís Duarte Silva<sup>a</sup> , Edvalda Araújo Leal<sup>a</sup> , André Faro<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Universidade Federal de Uberlândia - Brasil

<sup>b</sup> Universidade Federal de Sergipe - Brasil

## Palavras-chave

Estresse.  
Enfrentamento.  
Autoeficácia.  
Bem-estar.  
Pós-graduandos.

## Keywords

Stress.  
Coping.  
Self-efficacy.  
Welfare.  
Postgraduates.

## Informações do artigo

Recebido: 19 de setembro de 2022

Aprovado: 09 de outubro de 2023

Publicado: 14 de dezembro de 2023

Editor responsável: Profa. Dra. Elisabeth de Oliveira Vendramin

## Resumo

Estudos anteriores indicaram a alta frequência de estressores e estresse na pós-graduação, contudo notou-se a necessidade de compreender melhor o papel das estratégias de enfrentamento nesse ambiente e o impacto de todas essas variáveis no bem-estar dos discentes. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a relação dos estressores e autoeficácia, mediados pelo estresse e enfrentamento, com o bem-estar psicológico de pós-graduandos em Ciências Contábeis. Para o alcance do objetivo, realizou-se um *survey* on-line, com questionário constituído pelas escalas de Estressores (preocupações e dificuldades), Autoeficácia-Geral, Estresse Percebido, *Brief Cope* e Questionário de Saúde Geral (para mensurar o bem-estar), além de questões sobre o perfil dos respondentes. A amostra foi constituída por 366 participantes. Observou-se que os estressores mais frequentes evidenciam o receio de não alcançar bons resultados e a dificuldade em conciliar as demandas da pós-graduação com outros aspectos da vida. Na média, os discentes apresentaram autoeficácia elevada e a maioria apresentou nível alto de estresse. As estratégias de enfrentamento mais usadas foram enfrentamento ativo, autculpabilização e reinterpretação positiva. Com o uso da análise de mediação, concluiu-se que os estressores, bem como a autoeficácia, são mediados pelo estresse e pela estratégia de reinterpretação positiva, explicando, assim o bem-estar psicológico dos pós-graduandos. Dessa forma, a identificação das variáveis investigadas fomenta o debate e fornece respaldo para o planejamento e execução de ações institucionais que objetivem amenizar estressores, bem como auxiliar os discentes para que eles desenvolvam maior capacidade adaptativa frente aos desafios da pós-graduação.

## Abstract

*Previous studies have indicated the high frequency of stressors and stress in graduate studies, however, there is a need to better understand the role of coping strategies in this environment and the impact of all these variables on the well-being of students. Thus, the aim of this study was to evaluate the relationship between stressors and self-efficacy, mediated by stress and coping, in the psychological well-being of graduate students in Accounting. To achieve the aim, an online survey was carried out, with a questionnaire consisting of the Stressors (worries and difficulties), General Self-Efficacy, Perceived Stress, Brief Cope and General Health Questionnaire (to measure well-being) scales, in addition to questions about the respondents' profile. The sample consisted of 366 participants. It was observed that the most stressors show the fear of not achieving good results and the difficulty in reconciling the demands of graduate studies with other aspects of life. On average, students had high self-efficacy and most had a high stress level. The most used coping strategies were active coping, self-blame and positive reinterpretation. With the use of mediation analysis, it was concluded that stressors, as well as self-efficacy, are mediated by stress and by the positive reinterpretation strategy, thus explaining the psychological well-being of graduate students. In this way, the identification of the investigated variables encourages debate and provides support for the planning and execution of institutional actions that aim to alleviate stressors, as well as help students to develop greater adaptive capacity in the face of postgraduate challenges.*

## Implicações práticas

Os resultados desta pesquisa podem alertar e respaldar a decisão dos gestores e docentes, das instituições de ensino, quanto a necessidade do desenvolvimento de ações institucionais que contribuam para a elevação do bem-estar dos discentes, e por consequência, propiciem uma experiência mais harmoniosa e atrativa aos que ingressam na pós-graduação.

Copyright © 2023 FEA-RP/USP. Todos os direitos reservados

Autor correspondente: Tel. (34) 3239-4261

E-mail: [taisduartes@yahoo.com.br](mailto:taisduartes@yahoo.com.br) (T. D. Silva); [edvalda@ufu.br](mailto:edvalda@ufu.br) (E. A. Leal); [andre.faro.ufs@gmail.com](mailto:andre.faro.ufs@gmail.com) (A. Faro);

Universidade Federal de Uberlândia. Av. João Naves de Ávila, 2121, Santa Mônica, Uberlândia/MG, CEP: 38.400-902 - Brasil.

## 1 INTRODUÇÃO

Problemas relativos à saúde mental e bem-estar dos pós-graduandos *stricto sensu* têm atraído a atenção de pesquisadores (Hunter & Devine, 2016; Levecque et al., 2017; Pyhältö et al., 2012; Park et al., 2021) que se preocupam com os impactos associados às condições de trabalho no estado psicológico desses discentes. A respeito disso, pós-graduandos percebem diversos estressores como a relação com o orientador e as dificuldades no desenvolvimento da pesquisa, como fatores que aumentam o nível de estresse (Bazrafkan et al., 2016) e prejudicam o bem-estar (Devos et al., 2016; Hunter & Devine, 2016) deles. O excesso de carga de trabalho acadêmico (Cornwall et al., 2018), as dificuldades em manter o equilíbrio da vida acadêmica com a pessoal (Cornwall et al., 2018; Faro, 2013a; El-Ghoroury et al., 2012), os problemas financeiros (El-Ghoroury et al., 2012; Faro, 2013a) e as pressões dos órgãos de financiamentos (Waight & Giordano, 2018) também contribuem para o aumento do estresse.

De maneira geral, percebe-se que estressores acarretam aumento do nível de estresse, o que pode provocar falta de incentivo para prosseguir com os estudos ou redução no desempenho acadêmico (Faro, 2013b; Rezende et al., 2017). Por outro lado, estudos (Bazrafkan et al., 2016; El-Ghoroury et al., 2012) indicaram que o uso de algumas estratégias de enfrentamento, como a busca de apoio social, pode auxiliar os pós-graduandos a lidarem com os efeitos dos estressores. E o uso do enfrentamento pode ser reforçado pela autoeficácia do indivíduo, o que contribuiria para controlar efeitos nocivos do estresse (Bandura, 1997), nessa perspectiva a autoeficácia tem sido sugerida como elemento com potencial de afetar positivamente o bem-estar (Sonntag, 2015).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação dos estressores e da autoeficácia com o bem-estar psicológico, considerando a mediação do nível de estresse e do uso de estratégias de pós-graduandos em Ciências Contábeis. Entende-se que tal proposta é relevante, pois pós-graduandos têm papel fundamental na produção científica (Levecque et al., 2017; Oliveira, 2015), e estão mais suscetíveis a ocorrência de problemas relacionados à saúde mental (Evans et al., 2018; Levecque et al., 2017), a sofrerem com impactos negativos relacionados ao estresse, como a perda de motivação (Barry et al., 2018) e maior probabilidade de abandono do curso (Pyhältö et al., 2012). Além disso, adversidades psicológicas percebidas pelos discentes podem trazer impactos organizacionais e sociais, dado que eles tendem a interromper seus projetos ou mudar seus planos de carreira, o que, consequentemente, pode afetar toda a comunidade acadêmica e até a sociedade que espera por resultados dos estudos científicos (Levecque et al., 2017).

Por fim, entende-se que experiências na pós-graduação devem ser investigadas em cada área do conhecimento (Silva & Bardagi, 2015), assim optou-se pela análise da área contábil. A respeito dessa, destaca-se o fato de que os graduandos em Ciências Contábeis se deparam com diversas opções profissionais, o que podem gerar mais anseio ao decidirem se dedicar à pós-graduação, visto que essa escolha gera muitos custos econômicos e sociais (Barth & Ensslin, 2014; Meurer et al., 2019). Nota-se ainda, em estudos anteriores, que pós-graduandos de contabilidade têm apresentado sintomas de transtornos psicológicos como exaustão (Martins et al., 2021) e ansiedade (Meurer et al., 2021; Coelho & Nascimento, 2020) relacionados a dificuldades na pós-graduação e que alguns estressores (ex. dificuldade em conciliar as atividades acadêmicas com as profissionais) contribuem para o abandono do curso (Pereira et al., 2021).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Estressores, estresse, enfrentamento e bem-estar no ambiente acadêmico

No âmbito da psicologia, a abordagem teórica cognitiva do estresse apresentada por Lazarus e Folkman (1984) indica que o estresse se origina a partir da interação entre as situações adversas (estressoras) do ambiente e a forma como o indivíduo lida com tais situações, essencialmente, quando, nessa relação, os recursos do indivíduo são excedidos, colocando seu bem-estar em situação de risco. Assim, o estresse pode ser percebido como um processo adaptativo do organismo humano diante de adversidades (Faro & Pereira, 2013). E uma situação estressora ou estressores, são os estímulos do ambiente que podem gerar uma resposta estressante nos indivíduos (Lazarus & Folkman, 1984).

Ao discutir sobre estressores e estresse no ambiente da pós-graduação, pontua-se que esse é marcado pelo produtivismo acadêmico, o que para os discentes gera reflexos negativos em seu estado de saúde física e psicológica (Estácio et al., 2019). Em estudo com pós-graduandos Faro (2013a) identificou como estressores mais frequentes: a pressão por um bom desempenho, dificuldades financeiras e compatibilização de horários. De modo similar, El-Ghoroury et al. (2012) observaram serem mais comuns os estressores relacionados a problemas com finanças, falta de equilíbrio entre trabalho e vida acadêmica, responsabilidades e pressões acadêmicas. Outros

estressores recorrentes referem-se às dificuldades na elaboração das pesquisas (Devos et al., 2016), dissertação ou tese (Park et al., 2021).

Ao considerar, de modo específico, a pós-graduação em Ciências Contábeis, destaca-se o estudo de Altoé et al. (2014), que identificaram sintomas de estresse (insônia, cansaço constante, esquecimento, tensão muscular, angústia, irritabilidade) nos discentes. E o estudo de Rezende et al. (2017), o qual mostrou que alguns estressores (interferência dos estudos sobre outros aspectos da vida, possibilidade de não atingir o desempenho esperado, tempo para concluir a tese/dissertação, falta de motivação, compatibilizar os estudos com vida pessoal e familiar) têm relação significativa com o nível de estresse, que foi considerado alto ou muito alto em quase metade dos investigados.

Diante das evidências apresentadas, infere-se que os estressores peculiares à pós-graduação contribuem para o aumento do nível de estresse, o que por consequência provocaria redução do bem-estar. Assim, estabeleceu-se a seguinte hipótese:

H<sub>1</sub>: A relação entre os estressores e o bem-estar psicológico de pós-graduandos em Ciências Contábeis é mediada pelo nível de estresse.

Ampliando o entendimento da abordagem cognitiva do estresse, verifica-se que um indivíduo pode apresentar ou desenvolver esforços comportamentais para gerenciamento de estressores, isso é o que se denomina de enfrentamento (Lazarus & Folkman, 1984). Ou seja, são as estratégias adotadas entre a ocorrência de uma situação estressora e seus possíveis resultados (Ribeiro & Rodrigues, 2004). A respeito disso, pontua-se que os estressores conduzem ao estresse, e esse quando elevado pode afetar negativamente as condições psicológicas, emocionais ou fisiológicas de um indivíduo (Carr & Umberson, 2013).

A relação do estresse com a saúde também pode ser entendida pela análise do bem-estar, pois esse é parte fundamental do que se entende por saúde, conforme os indicativos da Organização Mundial da Saúde (2018). O bem-estar evidencia a experiência do indivíduo de se sentir bem (Sonnentag, 2015). Seu conceito é amplo e uma de suas variações é o bem-estar psicológico, que refere à plenitude do funcionamento de uma pessoa, sua autorrealização (Ryan & Deci, 2001), seu desenvolvimento e seu potencial (Dodd et al., 2021).

Ante o exposto, considera-se que os impactos de um estressor dependerá das estratégias de enfrentamento utilizadas, que podem ser classificadas com: i) foco no problema, que objetiva resolver o que está causando sofrimento, ou seja, modificar o estressor, por exemplo, reinterpretação positiva; e ii) foco na emoção que visa regular a resposta emocional, gerindo a sensação do estresse diante do problema, mas não lidando diretamente com o problema, por exemplo estratégia de autoculpabilização (Lazarus & Folkman, 1984). Esses dois grupos são conhecidos também como estratégias adaptativas e desadaptativas, respectivamente (Kasi et al., 2012). Essa diferença quanto ao tipo de estratégia é percebida por Nascimento et al. (2021), que investigaram docentes do curso de Ciências Contábeis e identificaram que estratégias de *coping* ativo e desinvestimento comportamental associavam-se negativamente ao estresse, enquanto a autoculpabilização e negação estavam associadas positivamente ao estresse.

Em estudos com pós-graduandos El-Ghoroury et al. (2012) e Bazrafkan et al. (2016) identificaram ser mais comum estratégias como: apoio de amigos, familiares, colegas de classe, a prática de exercícios físicos e *hobbies*. Já Faro (2013a) identificou mais estratégias com foco no problema, suporte social, foco na emoção e religiosidade. Dessas, a primeira citada contribuiu significativamente para predição positiva da variabilidade do bem-estar associado ao menor nível de estresse. Por sua vez, Freire et al. (2018) verificaram que o uso de estratégias de reinterpretação positiva, busca de apoio e planejamento estavam associados ao maior bem-estar.

Ainda referente ao enfrentamento Long et al. (2021) defendem que desenvolvê-lo pode ser benéfico aos discentes, além disso intervenções de autocuidado contribuem para redução do estresse (Stillwell et al., 2017). Dessa forma, entende-se que pesquisas anteriores fundamentam a segunda hipótese deste estudo, qual seja:

H<sub>2</sub>: A relação entre os estressores e o bem-estar psicológico de pós-graduandos em Ciências Contábeis é mediada por pelo menos uma estratégia de enfrentamento.

## 2.2 Estresse, enfrentamento, autoeficácia e bem-estar no ambiente acadêmico

A autoeficácia apresenta-se como elemento essencial na Teoria Social Cognitiva (Bandura, 1997). Nessa teoria, incorpora-se a perspectiva da agência humana (Bandura, 2001), a qual evidencia o potencial do indivíduo em influenciar de modo intencional acontecimentos de sua vida (Bandura, 2008). Assume-se a existência de um sistema de crenças de eficácia que são pessoais e se relacionam com diferentes ações humanas, além de pensamentos, motivação e estados afetivos e fisiológicos (Bandura, 1997).

A autoeficácia indica a autoavaliação que o indivíduo apresenta em relação à sua capacidade em executar determinadas ações ou em relação às suas habilidades frente a diversas situações (Bandura, 1997). Para Bandura (2004), a maior percepção de autoeficácia conduz o indivíduo ao melhor planejamento de metas e compromisso em alcançá-las. Nesse sentido, a autoeficácia elevada favorece a forma com que as pessoas tratam os desafios, fazendo-as mais persistentes, podendo contribuir para a motivação em adotar estratégias de enfrentamento (Schwarzer & Hallum, 2008). Já o indivíduo com baixa percepção de autoeficácia é mais propenso a desistir de tentar superar um desafio (Bandura, 2004), havendo uma maior preocupação com as dificuldades do que com possíveis formas de resolvê-las.

Ao considerar os desafios do ambiente acadêmico, nota-se que a relação entre autoeficácia e estresse é avaliada em estudos com público universitário, por exemplo, nos estudos de Saleh et al. (2017), na França, de Shilpa e Prasad (2017), na Índia, e de Bodys-Cupak et al. (2016), na Polônia, tendo todos eles identificado que autoeficácia e estresse estão associados inversamente. Ademais, Shilpa e Prasad (2017) ressaltam a importância de desenvolver o senso de autoeficácia dos estudantes para amenizar problemas relacionados ao estresse.

Outros autores investigaram de que forma a autoeficácia se relacionava com estratégias de enfrentamento. Bodys-Cupak et al. (2016), por exemplo, identificaram que a maior percepção de autoeficácia se associava ao maior uso de enfrentamento ativo, planejamento, reinterpretação positiva, aceitação e busca de suporte emocional. Crego et al. (2016) também verificaram que estratégias caracterizadas como racionais (ex. reinterpretação positiva, busca de apoio social) foram positivamente associadas à autoeficácia.

Além disso, destaca-se a correlação positiva da autoeficácia com o bem-estar, conforme estudo de Priesack e Alcock (2015). Similarmente, Jackman e Sisson (2021) realizaram entrevistas com doutores recém-formados na Inglaterra e observaram que a autoeficácia era citada como um dos fatores que contribuem para o bem-estar durante o doutorado. Na percepção dos participantes, a sensação de bem-estar elevado ocorria quando percebiam maior autoeficácia e mais confiança em suas próprias habilidades para concluir o doutorado, por consequência, conseguiam perceber menos estresse e, assim, terem êxito no que queriam realizar.

Diante das pesquisas apresentadas, entende-se a autoeficácia como um recurso que evidencia as crenças que o indivíduo tem de si mesmo, logo pode afetar seu comportamento, bem como o possível uso de estratégias de enfrentamento, o que é indicado nas seguintes hipóteses:

H<sub>3</sub>: A relação entre a autoeficácia geral e o bem-estar psicológico de pós-graduandos em Ciências Contábeis é mediada pelo nível de estresse.

H<sub>4</sub>: A relação entre a autoeficácia geral e o bem-estar psicológico de pós-graduandos em Ciências Contábeis é mediada por pelo menos uma estratégia de enfrentamento.

## 3 ASPECTOS METODOLÓGICOS

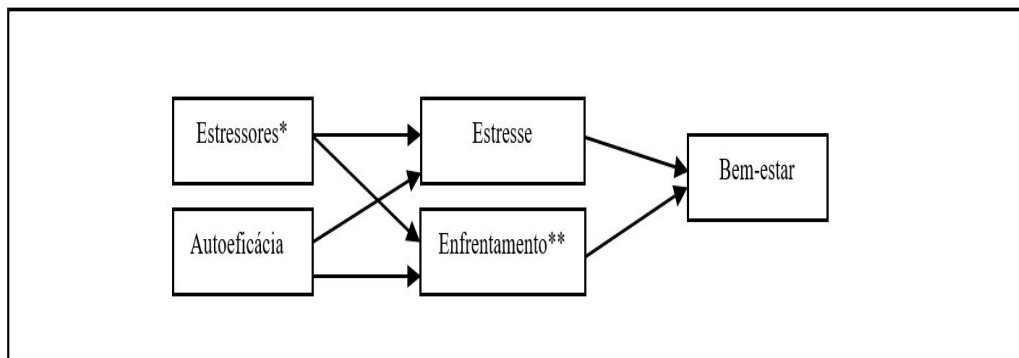
O presente estudo tem como população todos os discentes matriculados em programas de pós-graduação *stricto sensu* em Ciências Contábeis constantes na Plataforma Sucupira (10/2020). A coleta de dados se deu por meio da aplicação de questionário hospedado na plataforma *SurveyMonkey*®, constituído por sete seções, que alocam as duas escalas de Estressores (Faro, 2013b); *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983), traduzida e validada por Luft et al. (2007); *Brief COPE* (Carver et al., 1989), traduzida e validada por Maroco et al. (2014); *General Perceived Self-Efficacy Scale* (Schwarzer & Jerusalem, 1995), traduzida e validada por Sbicigo et al. (2012); *General Health Questionnaire* (Goldberg & Williams, 1972), traduzido e validado por Gouveia et al. (2003), além de questões de caracterização dos respondentes. Realizou-se um pré-teste com dezesseis pessoas (mestres e doutores em Contabilidade). Notou-se que em algumas questões houve dúvidas, nessas, acrescentou-se informações complementares para que ficasse mais claro o objetivo da questão.

O projeto desta pesquisa, foi submetido ao comitê de ética, tendo o mesmo recebido apreciação ética, conforme registro 29141019.9.0000.5152. Neste momento, procedeu-se à coleta de dados, que foi realizada

mediante pedido de distribuição aos alunos pelas coordenações do curso (e-mail informado nos sites dos cursos) ou secretarias dos cursos, quando da falta de retorno da coordenação. Em menor quantidade, identificaram-se alguns contatos dos discentes dispostos em sites dos programas, tendo sido o e-mail, nesses casos, enviado diretamente para eles. O período de coleta foi entre outubro e dezembro de 2020. Obtiveram-se 366 respostas válidas, às quais correspondem à amostra da pesquisa.

A análise dos dados contemplou duas etapas, estatística descritiva com o intuito de demonstrar sistematicamente as variáveis investigadas e análise de mediação, com os construtos formados pelos escores de cada escala, que possibilitou testar as hipóteses da pesquisa. A mediação ocorre a partir de um modelo causal em que se tem a relação de, no mínimo, três variáveis (Baron & Kenny, 1986). Assim, é esperado que exista: um caminho a entre uma variável independente (X) para uma variável mediadora (M); um caminho b de M para a variável dependente (Y); e um caminho c' que evidencia a relação direta de X para Y com efeito ajustado a partir de M. É relevante observar ainda que, na ausência de outras variáveis, X e Y poderiam se relacionar pelo caminho c (Mackinnon, 2008).

Na análise de um modelo de mediação, considera-se então que existem simultaneamente efeitos diretos (c') e efeitos indiretos ou mediados (ab). Esses efeitos serão analisados também com os efeitos totais (c), os quais podem ser entendidos pelo caminho c que, na mediação, seria composto pelos caminhos c' e pela interação dos caminhos a e b (Mackinnon, 2008). Na presente pesquisa, apresenta-se, conforme Figura 1, todos esses caminhos, a relação entre as variáveis independentes (estressores e autoeficácia) com a variável dependente (bem-estar) e essa mesma relação após inserir as variáveis mediadoras (o estresse e as quatorze estratégias de enfrentamento) entre as independentes e a dependente.



**Figura 1.** Modelo proposto

Nota: Esse modelo é uma simplificação do modelo estatístico \*foram testadas duas variáveis para mensurar os estressores, o escore de preocupações e o escore de dificuldades \*\*foram testadas quatorze variáveis para mensurar o enfrentamento.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para testar o modelo e realizar a análise de mediação, utilizaram-se os estimadores das equações de regressão realizada com aplicação do método *Robust Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS). Tal método é considerado como técnica robusta que utiliza matriz de correlação policórica, sendo indicado para análise de dados ordinais, pois não demanda normalidade dos dados e possibilita estimativas mais precisas do que outros estimadores (Distefano & Morgan, 2014). Todos os testes para mediação foram realizados por meio do software JASP.

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 Análise descritiva

A amostra da presente pesquisa é constituída por 366 pós-graduandos da área contábil de 28 instituições de ensino. Desses: 50,27% são do sexo masculino; 26,23% têm entre 27 e 31 anos; 48,91% declararam ter união estável; 62,3% estão cursando mestrado acadêmico; 56,28% estão na fase de cursar créditos; e 63,93% estão trabalhando concomitantemente ao curso de mestrado ou doutorado. Na Tabela 1, tem-se a frequência relativa da percepção dos discentes, sobre o primeiro grupo de estressores (denominados como preocupações).

**Tabela 1.** Estressores: preocupações percebidas pelos pós-graduandos

	0	1	2	3	4
Item	%	%	%	%	%
P1 - Pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.).	0,82	1,09	12,02	40,44	45,63
P2 - Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida.	0,82	2,19	20,49	45,08	31,42
P3 - Aproveitamento das disciplinas ofertadas.	2,46	9,84	25,68	45,08	16,94
P4 - Baixa quantidade de contatos com o orientador.	19,67	21,31	31,42	13,93	13,66
P5 - Dificuldade quanto ao tema escolhido.	3,01	14,21	27,05	31,15	24,59
P6 - Pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica etc.).	5,19	15,57	25,14	26,23	27,87
P7 - Aproveitamento das supervisões.	7,38	20,49	35,79	25,41	10,93
P8 - Apresentações orais.	7,65	18,58	31,69	19,4	22,68
P9 - Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca.	1,64	7,92	23,77	29,24	37,43
P10 - Questões financeiras por estar estudando em tempo parcial ou integral.	17,76	19,95	20,77	18,31	23,22
P11 - Tempo para concluir a tese ou dissertação.	4,1	10,93	27,05	29,51	28,42
P12 - Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação.	2,73	10,38	29,51	29,24	28,14
P13 - Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação.	16,39	28,14	30,87	15,57	9,02
P14 - Possível decepção quanto à inserção profissional.	14,48	21,86	23,5	15,57	24,59
P15 - Possibilidade de notas inferiores às esperadas.	7,10	16,94	29,24	27,87	18,85
Pontuação geral de preocupações	Mín	Máx	Me	Md	Dp
	7,00	60	36,97	37,5	9,8

Nota: 0 = Nada preocupado; 1 = Pouco preocupado; 2 = Às vezes preocupado; 3 = Muito preocupado; 4 = Extremamente preocupado; Mín = Mínimo; Máx = Máximo; Me = Média; Md = Mediana; Dp = Desvio padrão.

Fonte: Dados da pesquisa.

Ao comparar esses resultados com os encontrados na literatura, nota-se que a P2 tem sido uma preocupação frequente na pós-graduação, já discutida por El-Ghoroury et al. (2012), Cornwall et al. (2018), Evans et al. (2018) e Levecque et al. (2017). Já entre os menos preocupantes, ou menos estressantes, destaca-se: o P4 e o P10, resultado que diverge da literatura (El-Ghoroury et al., 2012). Quanto à pontuação total das preocupações, a média acima da metade da escala sugere que esses elementos de fato estressam os discentes na rotina da pós-graduação.

Na segunda parte da investigação dos estressores, denominados como dificuldades, apresenta-se também (Tabela 2) a frequência relativa das respostas de cada item, bem como a pontuação geral.

**Tabela 2.** Estressores: dificuldades percebidas pelos pós-graduandos

	0	1	2	3	4
Item	%	%	%	%	%
D1 - Relacionamento com os outros alunos.	37,16	33,06	24,04	4,92	0,82
D2 - Relacionamento aluno-orientador.	44,54	24,32	22,68	6,01	2,46
D3 - Relacionamento aluno-coordenação.	42,35	33,33	16,39	5,74	2,19
D4 - Falta de motivação.	12,57	19,67	36,61	18,85	12,30
D5 - Mudança do tema inicialmente proposto.	21,59	24,59	24,86	16,12	12,84
D6 - Incompatibilidade entre o tema desejado e o proposto pelo orientador.	35,79	23,77	22,13	10,93	7,38
D7 - Falta de incentivo.	18,58	25,14	28,42	14,21	13,66
D8 - Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas.	4,65	8,47	34,43	29,78	22,68
D9 - Prazo para elaboração da tese ou dissertação.	6,01	12,30	34,97	25,41	21,31
D10 - Aspectos financeiros da pesquisa.	26,50	26,78	24,32	11,48	10,93
D11 - Aspectos financeiros pessoais.	14,48	20,22	28,14	17,49	19,67
D12 - Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar.	1,37	6,83	19,40	26,23	46,18
D13 - Tempo para estudar.	5,19	11,48	28,42	29,51	25,41
D14 - Pressão para publicação.	2,73	6,83	21,86	27,87	40,71
Pontuação geral dificuldades	Mín	Máx	Me	Md	Dp
	0	51,00	26,98	27,00	9,25

Nota: 0 = Nada difícil; 1 = Pouco difícil; 2 = Às vezes difícil; 3 = Muito difícil; 4 = Extremamente difícil; Mín = Mínimo; Máx = Máximo; Me = Média; Md = Mediana; Dp = Desvio padrão.

Fonte: Dados da pesquisa.

Dos itens que tiveram maior frequência na resposta ‘extremamente difícil’, destaca-se D12 que é similar à questão sobre ‘compatibilizar vida pessoal com trabalho’, como discutido por El-Ghoroury et al. (2012) e por Cornwall et al. (2018). Waight e Giordano (2018) também indicaram o excesso de trabalho como elemento que afeta o bem-estar de pós-graduandos. Já D14 é consistente com o produtivismo percebido no ambiente acadêmico, conforme discutido por Estácio et al. (2019). Em contrapartida, nota-se que dentre os itens menos estressantes, tem-se o D2, resultado divergente de estudos que evidenciaram a relação com orientador como um fator que contribui para transtornos psicológicos, como o *burnout* (Martins et al., 2021) e ansiedade (Meurer et al., 2021). Em relação aos valores totais, tem-se a média também acima da metade da escala, o que sugere que em conjunto os itens apresentados são considerados estressantes pelos participantes da pesquisa.

Em análise geral dos estressores (preocupações/dificuldades) mais frequentes, destaca-se a pressão interna, a preocupação com tempo e a dificuldade de conciliar estudos com outros aspectos. Entende-se que esse resultado é convergente com algumas características da área contábil, como a alta exigência dos programas de pós-graduação em virtude do pouco tempo de existência (Rezende et al., 2017), além do fato de a maior parte dos discentes terem um trabalho concomitante com a pós-graduação.

No que tange ao enfrentamento, apresenta-se, na Tabela 3, os quatorze tipos de estratégias mensuradas.

**Tabela 3.** Estressores: dificuldades percebidas pelos pós-graduandos

Dimensão da estratégia	Função*	Mín	Máx	Me	Md	Dp
Enfrentamento ativo	Problema	1,00	8,00	5,36	5,00	1,34
Planejamento	Problema	0,00	8,00	5,88	6,00	1,47
Suporte instrumental	Problema	0,00	8,00	4,51	5,00	1,96
Suporte emocional	Problema	0,00	8,00	4,40	4,00	2,14
Religião	Problema	0,00	8,00	4,58	5,00	2,77
Reinterpretação positiva	Problema	0,00	8,00	5,04	5,00	1,93
Autoculpabilização	Emoção	0,00	8,00	5,29	5,00	1,93
Aceitação	Problema	1,00	8,00	4,71	5,00	1,58
Expressão de sentimentos	Emoção	0,00	8,00	4,27	4,00	1,98
Negação	Emoção	0,00	8,00	1,69	1,00	1,76
Autodistração	Emoção	0,00	8,00	4,27	4,00	1,90
Desinvestimento comportamental	Emoção	0,00	8,00	0,99	0,00	1,45
Abuso de substâncias	Emoção	0,00	8,00	1,21	0,00	1,89
Humor	Problema	0,00	8,00	2,81	3,00	1,89

Nota: Mín = Mínimo; Máx = Máximo; Me = Média; Md = Mediana; Dp = Desvio padrão.

\*Função: estratégias com foco no problema também são consideradas como adaptativas e estratégias com foco na emoção são consideradas desadaptativas.

Fonte: Dados da pesquisa.

A maior parte dos discentes adotam estratégias adaptativas (planejamento, enfrentamento ativo e reinterpretação positiva) que têm potencial de auxiliá-los a enfrentar os estressores, de modo que eles não sofram com seus efeitos negativos. Porém, também se destaca uma estratégia desadaptativa, a autoculpabilização, o que é convergente com a pressão interna percebida pelos discentes. Na Tabela 4, apresenta-se a pontuação das variáveis autoeficácia, estresse e bem-estar.

**Tabela 4.** Autoeficácia, estresse e bem-estar dos pós-graduandos

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	Desvio padrão
Autoeficácia	14,00	40,00	31,24	31,00	4,75
Estresse	0	56,00	31,85	32,00	8,50
Bem-estar	12	48,00	29,29	29,00	7,09

Fonte: Dados da pesquisa.



Observa-se, pela média (31,24), que a autoeficácia pode ser considerada elevada. Essa evidência a percepção que um indivíduo tem da própria capacidade (Bandura, 1997), quando elevada, contribui para que ele possa superar situações desafiadoras (Schwarzer & Hallum, 2008). Além disso, o quanto os estudantes se sentem confiantes é um aspecto positivo para que eles consigam desenvolver suas atividades de pesquisa na pós-graduação (Jackman & Sisson, 2021).

Quanto ao estresse, observou-se que, na média, a amostra apresentou 31,85 pontos, sendo esse um valor pouco acima da metade da escala. Na análise dessas pontuações convertidas em níveis, conforme sugere Faro (2013b), essa média é considerada como nível alto de estresse. Assim, observa-se que: a maior parte da amostra (55,46%) apresenta alto índice de estresse, 34,15% aparecem com índice médio; 1,64% têm nível baixo; e 8,74% apresentam índice muito alto de estresse. No geral, a média encontrada foi similar aos achados de Rezende et al. (2017), mas, no conjunto, o percentual de discentes com nível alto e muito alto de estresse foi superior aos encontrados por Rezende et al. (2017) e Faro (2013b). No que tange ao bem-estar, observa-se que a média (29,29) dos respondentes está situada um pouco abaixo do ponto central da escala, indicando esse resultado que os discentes estão mais próximos do bem-estar reduzido. Para entendimento desse valor, considera-se que a menor pontuação aponta para piores condições de bem-estar.

Destaca-se que, para fins de avaliar a confiabilidade dos construtos mensurados pelos instrumentos, calculou-se o alfa de Cronbach, o qual apresentou os seguintes valores para a escala de: i) estressores (preocupações e dificuldades): 0,856 e 0,841; ii) estresse: 0,905; iii) enfrentamento: 0,805; iv) autoeficácia: 0,882; e v) saúde geral (bem-estar): 0,876. Nota-se que todos apresentaram valor maior que o limite de aceitabilidade (0,6) indicando consistência satisfatória, conforme indicado por Hair et al. (2005).

## 4.2 Análise estatística

Para apresentação da análise de mediação tem-se, na Tabela 5, os efeitos totais, os quais indicam as relações das variáveis preocupações, dificuldades e autoeficácia com o bem-estar na ausência de qualquer outra variável e dos efeitos diretos, que representam essas mesmas relações, porém considerando a inserção das variáveis mediadoras.

**Tabela 5.** Efeitos totais e diretos

Efeitos Totais (X → Y) - Caminho c			I.C. 95%					
			Estimativa	E. P.	z-valor	p-valor	Inferior	Superior
Preocupações	→	Bem-estar	-0.225	0.060	-3.771	< .001*	-0.341	-0.108
Dificuldades	→	Bem-estar	-0.214	0.058	-3.696	< .001*	-0.327	-0.100
Autoeficácia	→	Bem-estar	0.391	0.045	8.723	< .001*	0.303	0.479
Efeitos Diretos (X → Y) - Caminho c'								
Preocupações	→	Bem-estar	-0.133	0.054	-2.468	0.014*	-0.239	-0.027
Dificuldades	→	Bem-estar	0.013	0.050	0.264	0.792	-0.085	0.112
Autoeficácia	→	Bem-estar	0.127	0.043	2.974	0.003*	0.043	0.211

Nota: E.P. = Erro padrão; I.C. = Intervalo de confiança. Os asteriscos (\*) no p-valor indicam que as relações foram significantes ao nível de 5%.

Fonte: Dados da pesquisa.

Pela análise dos efeitos totais, verifica-se que os estressores se relacionam negativamente com o bem-estar e a autoeficácia relaciona-se de forma positiva. Já quando se inserem as variáveis mediadoras (estresse e

enfrentamento), a relação das dificuldades com o bem-estar perde a significância, já as preocupações e a autoeficácia se mantêm, mas com estimativas menores. Esses primeiros indicativos ( $c' < c$ ) sugerem haver mediação no modelo testado, sendo parcial na análise da autoeficácia e preocupações e total na análise das dificuldades. Em outras palavras, a relação dos estressores e da autoeficácia com o bem-estar é melhor entendida quando se considera que o estresse e o enfrentamento mediam essa relação.

Os resultados confirmam os achados de estudos qualitativos (Devos et al., 2016; Hunter & Devine, 2016), os quais evidenciaram que alguns estressores prejudicam o bem-estar de pós-graduandos. E também são convergentes com estudos de Priesack e Alcock (2015) e de Schönfeld et al. (2019), que haviam identificado, em públicos diversos, incluindo estudantes, a relação direta da autoeficácia com o bem-estar.

Adicionalmente, no presente estudo, apresenta-se a análise dessas relações com a inserção das variáveis mediadoras (Tabela 6), o que se denomina como efeitos indiretos (mediados), mensurados a partir da interação das relações entre as variáveis independentes com as mediadoras e dessas com a dependente. Assim, é possível visualizar o impacto que cada variável independente provoca no bem-estar a depender do caminho (ab) analisado, considerando a mediação do estresse e de cada variável de enfrentamento. Ressalta-se, porém, que esses resultados se referem apenas às variáveis que contribuíram significativamente em todas as relações analisadas.

**Tabela 6.** Efeitos indiretos

(X=>M=>Y) - Caminho ab				I.C. 95%						
				Estim.	E.P.	z-valor	p-valor	Inferior	Superior	
Pre.	→	Estresse	→	B.E.	-0.118	0.035	-3.396	< .001*	-0.186	-0.050
Pre.	→	Reinterpretação positiva	→	B.E.	0.026	0.012	2.241	0.025*	0.003	0.049
Dif.	→	Estresse	→	B.E.	-0.192	0.036	-5.266	< .001*	-0.263	-0.120
Dif.	→	Reinterpretação positiva	→	B.E.	-0.035	0.013	-2.679	0.007*	-0.061	-0.009
Aut.	→	Estresse	→	B.E.	0.197	0.031	6.395	< .001*	0.136	0.257
Aut.	→	Reinterpretação positiva	→	B.E.	0.067	0.018	3.673	< .001*	0.031	0.103

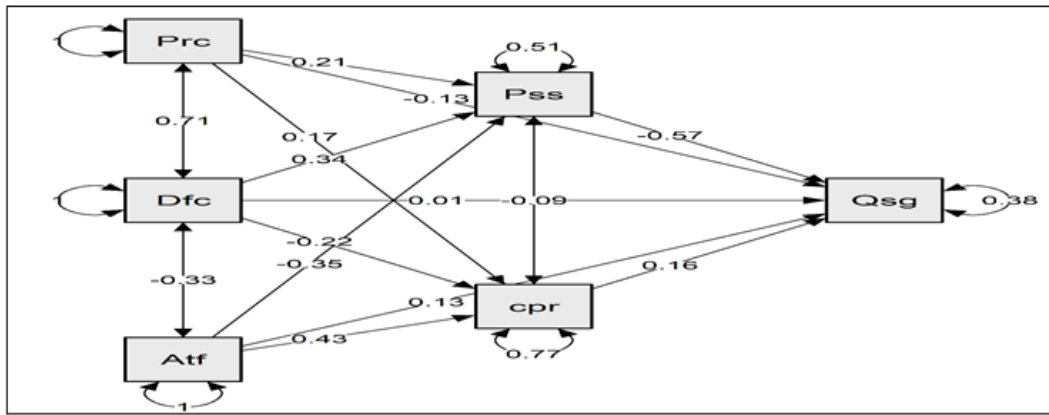
Nota: Estim. = Estimativa; E.P. = Erro padrão; I.C. = Intervalo de confiança; Pre. = Preocupações; Dif. = Dificuldades; Aut. = Autoeficácia; B.E. = Bem-estar psicológico.

Os asteriscos (\*) no p-valor indicam que as relações foram significantes ao nível de 5%.

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota-se que o estresse mediu significativamente a relação entre os estressores com o bem-estar, confirmando-se a H1, o que também foi percebido quando analisada a autoeficácia, confirmando-se a H3. Já quanto ao enfrentamento, foram inseridas na análise as quatorze estratégias (ver Tabela 3), porém apenas a estratégia de reinterpretação positiva mediu significativamente a relação entre os estressores e o bem-estar, o que possibilitou a confirmação de H2. A mediação dessa estratégia também foi significativa na análise da autoeficácia, confirmando a H4. Diante disso, e considerando as relações simultâneas do modelo apresentado, destaca-se que a ocorrência do estresse é explicada pela percepção dos estressores, e essa ocorrência reduz o bem-estar dos discentes. Além disso, a autoeficácia do indivíduo tem potencial de reduzir o nível de estresse, o que consequentemente contribuiria para o maior bem-estar.

Para visualizar de forma detalhada a constituição dos efeitos indiretos (ab) apresenta-se a Figura 2. Ressalta-se que o coeficiente de determinação do modelo de mediação apresentou valor acima de 60% ( $R^2 = 0,618$ ), o que sugere alto valor de explicação da variável bem-estar.



**Figura 2.** Diagrama dos efeitos indiretos

Nota: Nota: Prc = preocupações; Dfc = Dificuldades; Atf = Autoeficácia; Pss = Estresse; cpr = reinterpretação positiva; Qsg = Bem-estar.

Fonte: Dados da pesquisa.

Observou-se que nos caminhos a ( $X \Rightarrow M$ ), que os estressores (preocupações e dificuldades) apresentaram relação direta com o nível de estresse. Esse resultado é similar ao de Faro (2013) e de Rezende et al. (2017) e sugere que a alta frequência dos estressores presentes na rotina da pós-graduação conduz ao alto nível de estresse dos discentes. Já a autoeficácia está relacionada indiretamente com o estresse, o que corrobora achados anteriores (Bodys-Cupak et al., 2016; Saleh et al., 2017). Assim, apesar de ser uma característica inerente ao indivíduo, ela pode ser mais bem desenvolvida e contribuir para redução do estresse e de seus possíveis efeitos.

Notou-se ainda que os dois grupos de estressores analisados se relacionaram de formas diferentes com o enfrentamento. Já a autoeficácia apresentou relação positiva com a estratégia de reinterpretação positiva, corroborando achados anteriores (Bodys-Cupak et al, 2016; Crego et al., 2016). Além disso, ao considerar a perspectiva teórica de Bandura (1997), depreende-se que a autoeficácia elevada dos participantes desta pesquisa contribuiu efetivamente para o uso de estratégias adaptativas, como a reinterpretação positiva, afetando positivamente o bem-estar.

Na análise dos caminhos b ( $M \Rightarrow Y$ ), certifica-se que o estresse se relaciona negativamente com o bem-estar, convergindo com a perspectiva de que o maior estresse tem potencial de impactar negativamente o estado psicológico dos indivíduos (Carr & Umberson, 2013; Monroe, 2008). E a estratégia de reinterpretação positiva contribui positivamente para o bem-estar, consonante aos achados de Faro (2013a) e de Freire et al. (2018), que haviam identificado relação direta de estratégias adaptativas (como a reinterpretação positiva) com variáveis de bem-estar. Vale ressaltar que tal estratégia refere-se à perspectiva de encarar as situações estressantes de modo positivo (Maroco et al., 2014), visando minimizar os efeitos do estresse.

Os achados obtidos no modelo apresentado corroboram a literatura (Faro, 2013b; Rezende et al., 2017) confirmando que os pós-graduandos têm se deparado com diversos estressores na rotina acadêmica favorecendo ao aumento do nível de estresse. E extrapola os resultados desses estudos ao analisar a autoeficácia e o uso do enfrentamento, ou seja, aborda variáveis que são do próprio discente e que podem ser aprimoradas com intuito de aumentar a resiliência do discente, de modo que ele consiga encarar as adversidades em sua trajetória sem sofrer os efeitos negativos do estresse. Especialmente a respeito da autoeficácia os resultados convergem com o estudo da área contábil, de Coelho e Nascimento (2020) que apontaram como essa variável pode ser desenvolvida em busca de minimizar a ansiedade dos discentes.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados da presente pesquisa observa-se como contribuições teóricas a análise conjunta das variáveis, o que reforça a abordagem cognitiva de Lazarus e Folkman (1984), os quais apontam que situações estressoras do ambiente estimulam o estresse, mas, simultaneamente, os indivíduos podem dispor de estratégias de enfrentamento com potencial de influenciar os impactos desse estresse. Os resultados também evidenciam o potencial da autoeficácia em prever o uso do enfrentamento. Assim, o estudo agrega às discussões anteriores, notadamente, da área contábil, enfatizando a necessidade de se observar, simultaneamente, aspectos do ambiente e do indivíduo.

Além disso, as relações encontradas propiciam reflexões a respeito das consequências dos inúmeros estressores, do alto estresse e do bem-estar reduzido na pós-graduação. Assim, é pertinente resgatar estudos anteriores, os quais apontaram que o alto estresse está associado ao menor desempenho acadêmico (Rezende et al., 2017) e à maior probabilidade de abandonar o curso (Pyhältö et al., 2012). Ademais, depreende-se que, se a pós-graduação for constantemente percebida como desgastante, têm-se perdas não somente dos discentes que abandonam o curso e deixam de se qualificar, mas também dos orientadores que estavam acompanhando seus projetos, bem como para o programa, o qual terá maior índice de evasão, o que impacta em seus objetivos e avaliações institucionais.

Do ponto de vista empírico, os resultados contribuem ao evidenciar fatores que explicam o bem-estar dos discentes. Consequentemente, eles apontam para a importância de que os programas de pós-graduação, notadamente, da área contábil, acompanhem os desafios vivenciados por seus estudantes e os auxiliem para que possam vencê-los. Esse acompanhamento é fundamental, pois entende-se que o bem-estar elevado dos pós-graduandos pode contribuir, ainda que indiretamente, para a melhoria da avaliação e consolidação dos programas. Além disso, a identificação desses fatores fornece respaldo para a concepção de um planejamento direcionado de atividades intervencionistas que visem às mudanças para a busca de um ambiente acadêmico mais harmonioso.

A respeito da proposta de atividades de intervenção, é oportuno mencionar as recomendações da literatura sobre ações de autocuidado (Stillwell et al., 2017), bem como treinamentos específicos para aprimorar habilidades de enfrentamento com vistas a amenizar possíveis danos do estresse (Long et al., 2021). Algumas dessas atividades demandam a colaboração de profissionais habilitados, portanto são opções válidas para que os próprios discentes as busquem em locais apropriados ou que as instituições de ensino as insiram e ofereçam em seus programas de apoio aos estudantes. Também compete às instituições a possibilidade de oferta de apoio psicológico aos discentes para que eles tenham amparo e condições de enfrentar as adversidades da rotina acadêmica.

Além do papel das instituições, a colaboração dos coordenadores dos programas de pós-graduação é fundamental. Entende-se que eles podem divulgar e incentivar a participação dos discentes nas possíveis atividades ofertadas pelas instituições. Assim, sugere-se que a coordenação dos cursos promova eventos periódicos e com profissionais especializados que possam disseminar a importância do autocuidado, da manutenção da saúde mental e do bem-estar na vida acadêmica. Para tanto, ressalta-se a importância de que seja considerada a organização das atividades em horários de aulas ou mesmo que tais atividades possam ser utilizadas como carga horária complementar. Essa ressalva é colocada, pois estudos anteriores (El-Ghoroury et al., 2012) mostram que, em virtude das diversas demandas da pós-graduação, a falta de tempo torna-se fator limitante para que os discentes se cuidem mais.

De modo mais específico, sugere-se que os docentes, principalmente, os orientadores, incentivem os pós-graduandos a buscarem os programas de auxílio promovidos no ambiente acadêmico ou mesmo fora dele. Contudo, é oportuno considerar que algumas dessas demandas podem extrapolar a formação profissional do professor, por isso seria relevante que as instituições de ensino também investissem em treinamento do corpo docente, conforme proposto por Waight e Giordano (2018), para que eles tenham, ao menos, condições de sugerir caminhos que auxiliem os discentes. Da mesma forma, é oportuno que as instituições tenham programas de suporte para os docentes, que também lidam com estressores em sua atuação profissional, conforme evidenciado no estudo de Nascimento et al. (2021).

Em síntese, tanto o apoio institucional quanto o apoio docente são fundamentais para a redução de estigmas existentes a respeito da saúde mental que, possivelmente, afastam os estudantes das atividades de autocuidado e prevenção. Além disso, é essencial que os próprios discentes tenham conhecimento dos desafios da pós-graduação e, principalmente, que tenham o entendimento de que, apesar de esses desafios serem potencialmente estressores, eles podem ser menos afetados se usarem estratégias de enfrentamento, bem como que sejam receptivos quanto às atividades que os auxiliem a lidar com as adversidades presentes na trajetória do mestrado e/ou doutorado.

Diante dos resultados aqui apresentados, ressalta-se o período da coleta, que foi em momento único e atípico em virtude da pandemia Covid-19, que provocou preocupações, incertezas e diversas mudanças na rotina da população, como isolamento social e adoção de aulas em formato on-line. Depreende-se que a maior parte dessas mudanças podem ter sido percebidas de maneira negativa, mas em alguns casos de maneira positiva, por exemplo, o fato de estudar de casa remotamente pode ter sido considerado benéfico para parte dos discentes. Assim, apesar dos níveis de estresse encontrados serem similares aos dos estudos anteriores, inclusive da área contábil, entende-se que durante esse período os discentes podem ter se sentido mais ou até menos afetados por alguns estressores, podem ter modificado o uso de algumas estratégias de enfrentamento, já que estavam isolados, e podem ter tido a autoeficácia e o bem-estar alterado. Outra questão limitadora é que todos os instrumentos são de autorrelato, logo avaliaram exclusivamente a percepção dos discentes quanto às variáveis investigadas. Dessa forma, sugere-se que

estudos futuros sejam realizados em momentos pós-pandemia e que adotem outros instrumentos ou técnicas de análise que possibilitem ampliar a explicação a respeito do bem-estar dos pós-graduandos.

## REFERÊNCIAS

- Altoé, S. M. L., Fragalli, A. C., & Espejo, M. M. D. S. B. (2014). A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. *Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL*, 7(1), 213-233. <http://dx.doi.org/10.5007/1983-4535.2014v7n1p213>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior*, 31(2), 143-164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Bandura, A. (2008). A evolução da teoria social cognitiva. *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 15-41.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Barry, K. M., Woods, M., Warnecke, E., Stirling, C., & Martin, A. (2018). Psychological health of doctoral candidates, study-related challenges and perceived performance. *Higher Education Research & Development*, 37(3), 468-483. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1425979>
- Barth, T. G., & Ensslin, S. R. (2014). O custo socioeconômico da pós-graduação stricto sensu: uma análise na percepção de mestres em contabilidade. *Revista Eletrônica de Estratégia & Negócios*, 7(3), 192-227. <http://dx.doi.org/10.19177/reen.v7e32014192-227>
- Bazrafkan, L., Shokrpour, N., Yousefi, A., & Yamani, N. (2016). Management of stress and anxiety among phd students during thesis writing: a qualitative study. *The health care manager*, 35(3), 231-240. <https://doi.org/10.1097/HCM.0000000000000120>
- Bodys-Cupak, I., Majda, A., Zalewska-Puchała, J., & Kamińska, A. (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways of coping with difficult situations in Polish nursing students. *Nurse Education Today*, 45, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.004>
- Carr, D., & Umberson, D. (2013). The social psychology of stress, health, and coping. In: J. Delamater, A., Ward. (Ed.). *Handbook of social psychology* (p. 465-487). Dordrecht: Springer.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coelho, W. E., & Nascimento, E. M. (2020). A ansiedade dos mestrandos e doutorandos em contabilidade. *Revista de Contabilidade e Organizações*, 14, e172020-e172020. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1982-6486.rco.2020.172020>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cornwall, J., Mayland, E. C., van der Meer, J., Spronken-Smith, R. A., Tustin, C., & Blyth, P. (2018). Stressors in early-stage doctoral students. *Studies in Continuing Education*, 41(3), 363-380. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2018.1534821>
- Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of dental education*, 80(2), 165-172. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x>
- Devos, C., Boudrenghien, G., Van der Linden, N., Azzi, A., Frenay, M., Galand, B., & Klein, O. (2016). Doctoral students' experiences leading to completion or attrition: A matter of sense, progress and distress. *European journal of psychology of education*, 32(1), 61-77. <https://doi.org/10.1007/s10212-016-0290-0JackmaHunter>
- DiStefano, C., & Morgan, G. B. (2014). A comparison of diagonal weighted least squares robust estimation

- techniques for ordinal data. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 21(3), 425-438. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.915373>
- Dodd, A. L., Priestley, M., Tyrrell, K., Cygan, S., Newell, C., & Byrom, N. C. (2021). University student well-being in the United Kingdom: a scoping review of its conceptualisation and measurement. *Journal of Mental Health*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875419>
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and education in professional psychology*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.1037/a0028768>
- Estácio, L. S. S., Andrade, W. G. F., Kern, V. M., & de Cunha, C. J. C. A. (2019). O produtivismo acadêmico na vida dos discentes de pós-graduação. *Em Questão*, 25(1), 133-158. <https://doi.org/10.19132/1808-5245251.133-158>
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Faro, A. (2013a). Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 654-662. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400005>
- Faro, A. (2013b). Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29, 51-60. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 14(1), 78-100.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2018). Coping flexibility and eudaimonic well-being in university students. *Scandinavian journal of psychology*, 59(4), 433-442. <https://doi.org/10.1111/sjop.12458>
- Gouveia, V. V., Chaves, S. S. D. S., Oliveira, I. C. P. D., Dias, M. R., Gouveia, R. S., & Andrade, P. R. D. (2003). A utilização do QSG-12 na população geral: estudo de sua validade de construto. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 19, 241-248. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000300006>
- Hair, J. F. et al. *Análise multivariada de dados*. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- Hunter, K. H., & Devine, K. (2016). Doctoral students' emotional exhaustion and intentions to leave academia. *International Journal of doctoral studies*, 11(2), 35-61.
- Jackman, P. C., & Sisson, K. (2021). Promoting psychological well-being in doctoral students: a qualitative study adopting a positive psychology perspective. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*. <https://doi.org/10.1108/SGPE-11-2020-0073>
- Kasi, P. M., Naqvi, H. A., Afghan, A. K., Khawar, T., Khan, F. H., Khan, U. Z., & Khan, H. M. (2012). Coping styles in patients with anxiety and depression. *International Scholarly Research Notices*, 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/128672>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- Long, R., Halvorson, M., & Lengua, L. J. (2021). A mindfulness-based promotive coping program improves well-being in college undergraduates. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1895986>
- Luft, C. D. B., Sanches, S. D. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41, 606-615. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- Mackinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Routledge.
- Maroco, J., Campos, J. B., Bonafé, F. S., da Graça Vinagre, M., & Ribeiro, J. P. (2014). Adaptação transcultural Brasil-Portugal da Escala Brief Cope para estudantes do ensino superior. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15(2), 300-313. <http://dx.doi.org/10.15309/14psd150201>
- Martins, V. A., da Silva, S., & da Luz, I. P. (2021). Influência da Autoestima e Relação Orientador-Orientando

- nos Sintomas da Síndrome de Burnout: Evidências da pós-graduação stricto sensu em contabilidade no contexto brasileiro. *Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade (REPeC)*, 15(1), 27-45. <http://dx.doi.org/10.17524/repec.v15i1.2779>
- Meurer, A. M., Souza, A. N. M., & Costa, F. (2019). Fatores motivacionais e modificações na vida dos mestrados em contabilidade: os dois lados de uma mesma história. *Revista Contemporânea de Contabilidade*, 16(38), 105-128. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8069.2019v16n38p105>
- Meurer, A. M., Sousa, R. C. D. S., Costa, F., & Colauto, R. D. (2021). Sentimentos percebidos pelos orientandos nas fases de orientação das dissertações em contabilidade. *Revista Contabilidade & Finanças*, 32, 158-173. <http://dx.doi.org/10.1590/1808-057x202010550>
- Monroe, S. M. (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 33-52. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141207>
- Nascimento, E. M., Garcia, M. C., & Cornacchione, E. (2021). Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. *Revista Contabilidade & Finanças*, 33, 150-166 <https://doi.org/10.1590/1808-057x202113960>
- Oliveira, J. F. D. (2015). A pós-graduação e a pesquisa no Brasil: processos de regulação e de reconfiguração da formação e da produção do trabalho acadêmico. *Práxis Educativa*, 10 (2), p.343-363. <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.10i2.0004>
- Organização Mundial da Saúde- World Health Organization (2018). Mental health: strengthening our response. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Park, K. E., Sibalis, A., & Jamieson, B. (2021). The Mental Health and Well-Being of Master's and Doctoral Psychology Students at an Urban Canadian University. *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 429-447. <https://doi.org/10.28945/4790>
- Pereira, V. H., Da Cunha, J. V. A., Avelino, B. C., & Junior, E. B. C. (2021). Percepção de pós-graduandos sobre os motivos que contribuiriam para a evasão de estudantes dos cursos stricto sensu em Contabilidade. *Revista de Contabilidade e Organizações*, 15, e182882-e182882. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1982-6486.rco.2021.182882>
- Priesack, A., & Alcock, J. (2015). Well-being and self-efficacy in a sample of undergraduate nurse students: A small survey study. *Nurse Education Today*, 35(5), e16-e20. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.01.022>
- Pyhältö, K., Toom, A., Stubb, J., & Lonka, K. (2012). Challenges of becoming a scholar: A study of doctoral students' problems and well-being. *International Scholarly Research Notices*, 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/934941>
- Rezende, M. S., Miranda, G. J., Pereira, J. M., & Cornacchione, Jr, E. B. (2017). Stress e desempenho acadêmico na pós-graduação stricto sensu em ciências contábeis no Brasil. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25(96). <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.25.2931>
- Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, (1), 3-15.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sbicigo, J. B., Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., & Dell'Aglio, D. D. (2012). Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). *Psico*, 43(2).
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2019). Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: A three-wave cross-lagged study. *Psychological reports*, 122(6), 2074-2095. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied psychology*, 57, 152-171. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x>

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. *Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Shilpa, S. N., & Prasad, R. (2017, September). Self-efficacy, perceived stress and happiness among students. *In 2017 International Conference on Advances in Computing, Communications and Informatics (ICACCI)* (pp. 2105-2109). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICACCI.2017.8126156>
- Silva, T.C., & Bardagi, M. P. (2015). O aluno de pós-graduação stricto sensu no Brasil: revisão da literatura dos últimos 20 anos. RBPG. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 12(29), 683-714. <https://doi.org/10.21713/2358-2332.2015.v12.853>
- Sonnentag, S. (2015). Dynamics of well-being. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 261-293.
- Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., & Scott, J. G. (2017). Interventions to reduce perceived stress among graduate students: A systematic review with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 14(6), 507-513. <https://doi.org/10.1111/wvn.12250>
- Waight, E., & Giordano, A. (2018). Doctoral students' access to non-academic support for mental health. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 40(4), 390-412. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2018.1478613>

## APÊNDICE

### Estressores na pós-graduação - Escala de preocupações

As questões a seguir referem-se às preocupações relacionadas à pós-graduação. Indique como você se sente, para tanto, atribua um valor em uma escala de 0 a 4, em que:

0 - Nada preocupado	1 - Pouco preocupado	2 - Às vezes preocupado	3 - Muito preocupado	4 - Extremamente preocupado
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------------

1. Pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada, etc.).
2. Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida.
3. Aproveitamento das disciplinas ofertadas.
4. Baixa quantidade de contatos com o orientador.
5. Dificuldade do tema escolhido.
6. Pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.).
7. Aproveitamento das supervisões.
8. Apresentações orais.
9. Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca.
10. Questões financeiras por estar estudando em tempo parcial ou integral.
11. Tempo para concluir a tese ou dissertação.
12. Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação.
13. Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação.
14. Possível decepção quanto à inserção profissional.
15. Possibilidade de notas inferiores às esperadas.

### Estressores na pós-graduação – Escala de dificuldades

As questões a seguir referem-se às dificuldades relacionadas à pós-graduação. Indique como você se sente, para tanto, atribua um valor em uma escala de 0 a 4, em que:

0 - Nada difícil	1 - Pouco difícil	2 - Às vezes difícil	3 - Muito difícil	4 - Extremamente difícil
------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------------

1. Relacionamento com os outros alunos.
2. Relacionamento aluno-orientador.



- 
3. Relacionamento aluno-coordenação.
  4. Falta de motivação.
  5. Mudança do tema inicialmente proposto.
  6. Incompatibilidade entre o tema desejado e o proposto pelo orientador.
  7. Falta de incentivo.
  8. Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas.
  9. Prazo para confecção da tese ou dissertação.
  10. Aspectos financeiros da pesquisa.
  11. Aspectos financeiros pessoais.
  12. Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar.
  13. Tempo para estudar.
  14. Pressão para publicação.
- 

### Identificação do estresse – *Perceived stress scale*

As questões nesta escala são sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente tem se sentido de uma determinada maneira. Assinale de 0 a 4:

0 - Nunca	1 - Quase nunca	2 - Às vezes	3 - Quase sempre	4 - Sempre
-----------	-----------------	--------------	------------------	------------

Nesse último mês com que frequência você tem...

- 
1. Ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?
  2. Se sentido incapaz de controlar coisas importantes em sua vida?
  3. Se sentido nervoso e estressado?
  4. Tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?
  5. Sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?
  6. Se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?
  7. Sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?
  8. Achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?
  9. Conseguido controlar as irritações em sua vida?
  10. Sentido que as coisas estão sob seu controle?
  11. Ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?
  12. Se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?
  13. Conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?
  14. Sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?
- 

### Enfrentamento – Escala *brief cope*

O objetivo aqui é identificar formas que você tem usado para lidar com situações difíceis (estressantes) relacionadas à pós-graduação. Ressaltamos que alguns itens são similares, mas você deverá analisar cada um separadamente e atribuir um valor de 0 a 4, em que:

0 - Nunca fiz isto	1 - Já fiz isto	2 - Faço isto algumas vezes	3 - Costumo fazer isto	4 - Faço sempre isto
--------------------	-----------------	-----------------------------	------------------------	----------------------

- 
- Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.
  - Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação.
  - Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.
  - Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.
  - Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.
  - Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.
-

---

Procuo apoio emocional de alguém.  
 Procuo o conforto e compreensão de alguém.  
 Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.  
 Rezo ou medito.  
 Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva.  
 Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.  
 Faço críticas a mim próprio.  
 Culpo-me pelo que está a acontecer.  
 Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.  
 Tento aprender a viver com a situação.  
 Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos.  
 Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.  
 Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”.  
 Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.  
 Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação.  
 Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras.  
 Desisto de me esforçar para obter o que quero.  
 Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.  
 Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.  
 Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar ultrapassar os problemas.  
 Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.  
 Enfrento a situação com sentido de humor.

---

### **Autoeficácia – *General perceived self-efficacy scale***

A seguir são apresentadas algumas assertivas, atribua um valor a cada uma delas considerando o que melhor te representa, considere a seguinte escala:

0 - Não é verdade a meu respeito	1 - É dificilmente verdade a meu respeito	2 - É moderadamente verdade a meu respeito	3 - É totalmente verdade a meu respeito
----------------------------------	---	--	---

- 
1. Eu posso resolver a maioria dos problemas, se fizer o esforço necessário.
  2. Mesmo que alguém se oponha eu encontro maneiras e formas de alcançar o que quero.
  3. Tenho facilidade para persistir em minhas intenções e alcançar meus objetivos.
  4. Tenho confiança para me sair bem em situações inesperadas.
  5. Devido às minhas capacidades, sei como lidar com situações imprevistas.
  6. Consigo sempre resolver os problemas difíceis quando me esforço bastante.
  7. Eu me mantenho calmo mesmo enfrentando dificuldades porque confio na minha capacidade de resolver problemas.
  8. Quando eu enfrento um problema, geralmente consigo encontrar diversas soluções.
  9. Se estou com problemas, geralmente encontro uma saída.
  10. Não importa a adversidade, eu geralmente consigo enfrentar enfrentá-la.
- 

### **Bem-estar – *General health questionnaire***

Nas questões seguintes queremos saber como você se sente nos últimos tempos, para tanto pedimos que atribua um valor conforme a seguinte escala:

1 - Absolutamente não	2 - Quase nunca	3 - Mais do que de costume	4 - Muito mais do que o costume
-----------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------------

---

- 
1. Tem perdido o sono frequentemente por causa das suas preocupações?
  2. Tem perdido a confiança em si mesmo?
  3. Tem pensado que é uma pessoa inútil?
  4. Tem tido a sensação de que não pode superar suas dificuldades?
  5. Tem se sentido constantemente esgotado e sob pressão?
  6. Tem se sentido infeliz e deprimido?
  7. Tem se sentido capaz de tomar decisões?
  8. Tem sentido que está desempenhando um papel útil na vida?
  9. Tem sido capaz de enfrentar seus problemas adequadamente?
  10. Tem realizado com satisfação suas atividades normais do dia-a-dia?
  11. Tem conseguido se concentrar bem naquilo que faz?
  12. Se sente razoavelmente feliz, considerando todas as circunstâncias?
- 

### **Caracterização dos respondentes**

#### **Está cursando**

- Mestrado Acadêmico  Doutorado Acadêmico  Pós-Doutorado  
 Mestrado Profissional  Doutorado profissional

#### **Fase que está cursando**

- Cursando créditos  
 Créditos concluídos e elaborando a pesquisa (dissertação/tese)  
 Em fase de conclusão de pesquisa (dissertação/tese)  
 Em período 'sanduíche'  
 Aguardando a defesa  
 Já defendeu e está realizando ajustes finais

**Instituição em que faz o curso** \_\_\_\_\_

#### **Atualmente você trabalha**

- Sim  Não

#### **Qual seu sexo**

- Feminino  Masculino  Prefiro não responder

**Idade em anos** \_\_\_\_\_

#### **Estado civil**

- Solteiro(a)  União estável ou casado(a)  Divorciado(a)  Viúvo(a)

#### **Como citar este artigo**

Silva, T. D., Leal, E. A., & Faro, A. (2023). Variáveis explicativas do bem-estar psicológico: um estudo com pós-graduandos em Ciências Contábeis. *Revista de Contabilidade e Organizações*, 17:e202536. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1982-6486.rco.2023.202536>