

# Habilidades sociais e qualidade de vida de estudantes de psicologia

## Social skills and quality of life of psychology students

Silvia Batista von Borowski<sup>1</sup>; Silvia Netto<sup>2</sup>; Gabriel Miguel da Silva<sup>3</sup>; Fernanda Machado Lopes<sup>4</sup>

DOI: 10.51207/2179-4057.20250029

### Resumo

O ingresso na vida universitária é um período importante, pois os estudantes enfrentam desafios acadêmicos e relacionais. As habilidades sociais neste contexto são essenciais, e a qualidade de vida é diretamente influenciada por um repertório de habilidades desenvolvido ou não. Esta pesquisa teve por objetivo analisar as habilidades sociais e a qualidade de vida de estudantes de Ensino Superior do curso de psicologia. Participaram 328 estudantes de psicologia regularmente matriculados em instituições de Ensino Superior, públicas e privadas do Brasil, que responderam a um questionário sociodemográfico, ao Questionário de Habilidades Sociais (CHASO) e ao Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL-bref. Os resultados mostraram que as habilidades sociais com maiores médias de escore foram “Expressar sentimentos positivos”, “Pedir desculpas”, “Enfrentar Críticas” e “Negar pedidos”, e as com menor média de pontuação foram “Lidar com situações de exposição ao ridículo”, “Interagir com desconhecidos”, “Defender os próprios direitos” e “Interagir com pessoas que me atraem”. A autoavaliação da qualidade de vida revelou escores de insatisfação nos quatro domínios avaliados (físico, psicológico, social e ambiental) e mais da metade da amostra considera sua qualidade de vida como regular ou em necessidade de melhoria. Esta pesquisa acrescenta informações valiosas aos campos da psicologia e da educação, servindo como ponto de partida para futuros estudos sobre modelos de treinamento e intervenções em instituições de Ensino Superior focadas no desenvolvimento de habilidades sociais específicas, visando à melhoria da qualidade de vida dos estudantes, o que é essencial para o seu sucesso acadêmico e bem-estar geral.

**Unitermos:** Habilidades Sociais. Qualidade de Vida. Universitários.

### Summary

Entering university life is an important period, as students face academic and social challenges. Social skills in this context are essential, and quality of life is directly influenced by a repertoire of skills developed or not. This research aimed to analyze the social skills and quality of life of Higher Education students in psychology course. 328 psychology students regularly enrolled in public and private Higher Education institutions in Brazil participated. The instruments used were a sociodemographic questionnaire to identify the academic profile, the Social Skills Questionnaire (CHASO) and the WHOQOL-bref Quality of Life Questionnaire. The results showed that the social skills with the highest average scores were “Expressing positive feelings”, “Apologizing”, “Facing Criticism” and “Denying requests”, and those with the lowest average scores were “Dealing with situations of exposure to ridicule”, “Interact with strangers”, “Defend your own rights” and “Interact with people who attract me”. The assessment of the students’ quality of life showed that they had an impaired QoL in the four domains assessed - physical, psychological, social and environmental - and that more than half of the sample considered their quality of life to be regular or in need of improvement. This research adds valuable information regarding knowledge in psychology and education, in addition to being the starting point for future studies on training models and interventions in the field.

**Keywords:** Social Skills. Quality of Life. University Students.

Trabalho realizado na Escola Superior de Criciúma (ESUCRI), Criciúma, SC, Brasil.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver.

**1.** Silvia Batista von Borowski – Escola Superior de Criciúma (ESUCRI), Criciúma, SC, Brasil. **2.** Silvia Netto – Escola Superior de Criciúma (ESUCRI), Criciúma, SC, Brasil. **3.** Gabriel Miguel da Silva – Escola Superior de Criciúma (ESUCRI), Criciúma, SC, Brasil. **4.** Fernanda Machado Lopes – Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, SC, Brasil.

## Introdução

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (INEP, 2024), em 2022, o Brasil teve um total de 9.444.116 matrículas realizadas para o Ensino Superior. Dessas, 314.543 foram matrículas para o curso de psicologia, sendo este um dos 10 cursos com maior número de ingressantes entre instituições públicas e privadas. Das matrículas realizadas, 123.668 estudantes ingressaram efetivamente no curso de psicologia, e 39.033 alunos o concluíram. Ao longo dos anos, mudanças nas políticas de ingresso ao Ensino Superior e de programas de amparo em educação vêm tornando o curso de psicologia mais popularizado e com maior possibilidade de acesso. Macedo et al. (2018) realizaram uma análise longitudinal do perfil sociodemográfico de alunos concluintes do curso de psicologia que participaram do ENADE em 2009, 2012 e 2015 e verificaram um movimento de popularização do perfil dos estudantes de psicologia no país. Para os autores, esse processo se dá pela abrangência de bolsas e programas de auxílio, além das possibilidades de ingresso ao curso no período noturno, permitindo aos estudantes conciliar a jornada de trabalho para o custeio das despesas de sua formação.

Muitos estudantes projetam o Ensino Superior como parte de suas aspirações pessoais e de carreira (Fleith et al., 2020). Os estudantes que escolhem cursar psicologia têm forte interesse em entender o comportamento humano e suas emoções. De acordo com o Censo da Psicologia Brasileira (CFP, 2022), a escolha da profissão pelo indivíduo é alicerçada na afinidade que ele percebe de si com determinadas atividades, com a identificação do que possui de melhor em habilidades, e, ainda, com a aproximação e semelhança que ele tem com determinados grupos sociais.

As mudanças sociais, políticas e econômicas nas últimas décadas contribuíram para um maior número de ingressantes no curso de psicologia, embora a permanência ainda seja um desafio. Um número expressivo de estudantes no Ensino Superior apresenta variáveis que influenciam sua adaptação e desempenho acadêmico, como novas relações, saída da casa dos pais, novas metodologias de estudo,

entre outros (Bortolatto et al., 2022; Del Prette & Del Prette, 2003). As mudanças ou transições de fases da vida influenciam diretamente a construção, desenvolvimento e maturação do indivíduo no que diz respeito ao seu aspecto biológico, social, cultural e psicológico. Outrossim, quando os indivíduos se inserem no ambiente de Ensino Superior, vivenciam mudanças significativas em seu estilo de vida, que podem atuar como fatores de proteção ou de risco (Vizzotto et al., 2017).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), a saúde influencia diretamente o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos e se desenvolve quando há boa saúde física, bons ambientes físicos, segurança e relações sociais, além da construção de estratégias para lidar com o estresse e com situações difíceis. O conceito de qualidade de vida modificou-se no decorrer do tempo; ainda não há uma definição única sobre sua caracterização, uma vez que sua compreensão se relaciona com a subjetividade e a percepção de cada indivíduo.

Para Oliveira (2006), a percepção de boa ou má qualidade de vida é identificada pelo indivíduo ao analisar o contexto cultural em que ele está inserido, seus padrões econômicos e de relações, suas expectativas e preocupações. Em uma revisão crítica da literatura sobre o desenvolvimento histórico e os aspectos conceituais do conceito multidimensional de qualidade de vida e suas contribuições para diferentes disciplinas, os autores sintetizam que essa noção deve considerar tanto os aspectos objetivos quanto os subjetivos do bem-estar físico, material, emocional e social. O construto subjetivo de qualidade de vida e bem-estar é sustentado por fatores como amizades, religião, família, trabalho, renda e outros aspectos da vida. Dessa forma, reconhecer o estado de saúde e bem-estar exige a compreensão das atividades que influenciam significativamente o bem-estar individual (Ruidiaz-Gómez & Cacante-Caballero, 2021).

A qualidade de vida de universitários pode ser avaliada considerando sua rotina acadêmica, e a transição para o Ensino Superior é vista como uma fase que pode ter impactos significativos no desenvolvimento psicológico dos discentes (Teixeira et

al., 2008). Uma revisão sistemática que investigou a prevalência e os fatores de risco de problemas de saúde mental entre estudantes de graduação, em escala internacional, encontrou que, enquanto estão na universidade, 25% dos estudantes experimentam depressão (Sheldon et al., 2021). Em uma pesquisa direcionada a estudantes do primeiro e do último ano de três cursos de graduação de uma universidade de Santa Maria-RS, os resultados apresentados indicaram uma diminuição na percepção de qualidade de vida dos estudantes do primeiro ano em comparação com os estudantes do último ano de graduação, mostrando que os maiores impactos para essa diminuição estavam relacionados às variáveis de mudança de cidade, distanciamento da família e amigos (Anversa et al., 2018).

A diminuição do bem-estar e da qualidade de vida dos estudantes está relacionada a diferentes variáveis de transição, como novos métodos de ensino, maior tempo de dedicação aos estudos, diminuição do lazer, sentimento de desamparo, expectativas quanto à carreira, entre outras. Além dessas, incluem-se as variáveis afetivas e econômicas, que englobam deixar seu ambiente familiar para morar com colegas, mudança ou rompimento de círculos sociais e racionamento de verba para necessidades básicas. Durante o processo de adaptação acadêmica, é natural que os estudantes experimentem uma diminuição na qualidade de vida, levando em consideração os fatores mencionados. Contudo, esses podem levar o acadêmico ao sofrimento psíquico dependendo da vulnerabilidade psicológica, causando estresse, *burnout*, ansiedade, depressão, ideação suicida, distúrbios do sono e abuso de substâncias psicoativas (Nogueira-Martins & Nogueira-Martins, 2018).

A baixa percepção de qualidade de vida pode estar relacionada à falta de conexões sociais sólidas, demandas e desafios educacionais, bem como à busca por identidade profissional e incertezas. Por outro lado, é relevante destacar que o período de permanência pode ser um fator de promoção e crescimento pessoal, fortalecendo a autonomia e a confiança dos estudantes, influenciando positivamente todos os aspectos da qualidade de vida (Anversa et

al., 2018). Dessa forma, uma melhor qualidade de vida e bem-estar dentro do ambiente acadêmico proporciona um melhor aproveitamento do estudante em relação à compreensão dos conteúdos e práticas propostos, resultando no desenvolvimento de suas habilidades e competências relacionais.

As habilidades sociais são cada vez mais importantes nos ambientes de trabalho e estudo. Um exemplo descrito por Lopes et al. (2017) é o investimento da União Europeia em uma política pública intitulada “Europa 2020”, cujo objetivo é o desenvolvimento de habilidades e competências sociais com o intuito de promover flexibilidade, eficiência dentro do ambiente de trabalho, bem-estar subjetivo e saúde dos trabalhadores e estudantes.

Cada curso de graduação apoia-se nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para o Ensino Superior, cujo direcionamento serve para uma formação articulada entre o ensino e a prática do estudante (Brasil, 2023). Além das competências específicas da área de atuação, a Resolução n. 1, de 11 de outubro de 2023 do curso de psicologia reforça as orientações quanto ao compromisso com as competências gerais, como atenção à saúde, tomada de decisões, liderança, comunicação, administração, gerenciamento e educação permanente do estudante. Também indica, neste documento, a responsabilidade das instituições de Ensino Superior (IES) em promover treinamentos de habilidades para o corpo docente a fim de que este consiga articular e promover o desenvolvimento de competências técnicas e sociais entre os estudantes.

Habilidades Sociais (HS) são um conjunto de comportamentos e atitudes que permitem interações eficazes e harmoniosas com os outros, sendo fundamentais para relacionamentos saudáveis e comunicação eficaz. Definem-se como comportamentos sociais valorizados em uma cultura específica, com alta probabilidade de resultar em benefícios tanto para o indivíduo quanto para seu grupo e comunidade. Esses comportamentos são essenciais para um desempenho socialmente competente em interações interpessoais adaptativas (Del Prette & Del Prette, 2017). Apesar de imprescindíveis, já foram encontrados, em pesquisa nacional junto a

224 estudantes de psicologia, baixos repertórios de HS principalmente nas dimensões de lidar com situações difíceis e comunicação assertiva (Ferreira et al., 2022).

Nas IES, há uma ênfase no aprimoramento das competências técnicas em detrimento do desenvolvimento das competências interpessoais. Na área de psicologia, na qual a interação humana é crucial, observa-se que as HS são consideradas essenciais para a formação profissional (Soares & Del Prette, 2015). Neste curso, os estudantes precisam de desenvoltura para lidar com diversas situações interpessoais, visto que a profissão lida com o íntimo e requer preparo para situações inusitadas que exijam posicionamentos éticos e práticos (Soares & Del Prette, 2015). Assim, a formação superior depende não somente do desenvolvimento psicossocial do estudante, mas também dos recursos disponibilizados para apoio aos acadêmicos dentro da instituição de ensino. Lopes et al. (2017) discutem a importância de capacitar os estudantes, principalmente os de psicologia, para lidar com as situações sociais da profissão e sobre as possibilidades de este projeto ser, também, de responsabilidade institucional.

Diante de uma possível falta de apoio das IES para desenvolvimento de habilidades e competências sociais, estas são construídas naturalmente pelos estudantes à medida que acontecem suas vivências, e, na maioria das vezes desenvolvem-se de forma deficitária. Machado et al. (2020) defendem que HS mal elaboradas repercutem no desempenho profissional, principalmente nas áreas que exigem relações interpessoais, como no caso da psicologia, cuja base de atuação acontece diretamente nas interações com os clientes/pacientes. Diante do exposto, o desenvolvimento ou aprimoramento das HS é um elemento fundamental da formação em psicologia e tem um impacto duradouro no bem-estar e no sucesso pessoal e profissional. Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar as HS e a qualidade de vida de estudantes de psicologia brasileiros.

## Método

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo quantitativo, descritivo-exploratório transversal

e está regulamentada na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Sua aplicação foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob o parecer nº 6.226.334 e CAAE nº 72441523.7.0000.5356.

## Participantes

A amostra contou com a participação voluntária inicial de 337 estudantes de psicologia, dos quais nove foram excluídos: sete por não terem aceitado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e dois por serem menores de 18 anos. O total da amostra para análise resultou em 328 estudantes voluntários, de ambos os sexos. Os critérios para participação da pesquisa atribuída pelos pesquisadores foram os voluntários serem acadêmicos do curso de psicologia regularmente matriculados em IES, públicas e privadas, de quaisquer regiões do país, de quaisquer fases/anos do curso, maiores de 18 anos.

## Instrumentos

Foi utilizado um questionário de informações sociodemográficas e ocupacionais com o objetivo de caracterizar o perfil da amostra em termos de idade, gênero, estado civil, moradia, emprego e aspectos relacionados ao curso e à instituição (fase do curso, possibilidades de estágio, extensão e oferta de apoio psicológico ou programas de treinamento de habilidades pela instituição).

O Questionário de Habilidades Sociais (CHASO) (Caballo et al., 2007; Jardim, 2022) foi aplicado com o objetivo de identificar as HS mais e menos desenvolvidas pelos universitários. Possui 40 itens com variadas afirmações que envolvem as relações sociais, como por exemplo, “Falar em público diante de desconhecidos”, “Manter uma posição contrária a de outros se acredito que tenho razão”. As afirmações são separadas por dez dimensões, em que cada uma representa um tipo de habilidade social. As respostas são fornecidas por meio de uma escala Likert, apresentando respostas pré-estabelecidas para escolha do avaliado, que variam de “muito pouco característico de mim” a “muito característico de mim”. A escala avalia as seguintes dimensões

com os seguintes alfas de Cronbach: Interagir com desconhecidos ( $\alpha=0,79$ ); Expressar sentimentos positivos ( $\alpha=0,81$ ); Enfrentar críticas ( $\alpha=0,78$ ); Interagir com pessoas que me atraem ( $\alpha=0,90$ ); Manter a calma diante das críticas ( $\alpha=0,68$ ); Falar em público ou integrar com superiores ( $\alpha=0,80$ ); Lidar com situações de exposição ao ridículo ( $\alpha=0,64$ ); Defender os próprios direitos ( $\alpha=0,72$ ); Pedir desculpas ( $\alpha=0,81$ ); Negar pedidos ( $\alpha=0,71$ ). Considera-se o alfa de Cronbach total, 0,88. Esta escala representa uma importante opção gratuita e de livre acesso.

O Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL-Bref (WHO, 2004) foi aplicado para avaliar a auto-percepção de qualidade de vida dos universitários. Apresenta 26 perguntas, cujas respostas seguem escala Likert. As duas primeiras perguntas abrangem a qualidade de vida geral, como por exemplo, “Como você avaliaria sua qualidade de vida?” e as 24 seguintes são agrupadas em quatro principais domínios: físico ( $\alpha=0,84$ ) (e.g. dor física e desconforto, dependência de medicação/tratamento, energia e fadiga, mobilidade, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, capacidade para o trabalho), psicológico ( $\alpha=0,79$ ) (e.g. sentimentos positivos e negativos, espiritualidade/crenças pessoais, aprendizado/memória/concentração, aceitação da imagem corporal e aparência, autoestima), relações sociais ( $\alpha=0,69$ ) (e.g. relações pessoais, atividade sexual, suporte/apoio-social) e meio ambientes ( $\alpha=0,71$ ) (e.g. segurança física, ambiente físico, recursos financeiros, novas informações/habilidades, recreação e lazer, ambiente no lar, cuidados de saúde, transporte). As pontuações variam de 1 a 5, sendo, quanto maior a pontuação, melhor a percepção de qualidade de vida. As respostas se organizam por intensidade (“nada” a “extremamente”), capacidade (“nada” a “completamente”), frequência (“nunca” a “sempre”) e, avaliação (“muito insatisfeito” a “muito satisfeito”; “muito ruim” a “muito bom”).

### Procedimentos

A coleta de dados ocorreu nos meses de agosto e setembro de 2023, de forma *online*, e, para captação dos voluntários, os pesquisadores optaram inicialmente pela divulgação do questionário através

do método bola de neve, em que um participante pode recrutar outros participantes, encaminhando, espontaneamente, o mesmo *link* da pesquisa. Além disso, também foi buscado o contato de coordenações do curso de psicologia de diversas instituições de ensino superior do país, onde foi enviada por e-mail, uma solicitação de apoio para o envio do questionário da pesquisa aos seus discentes.

Ao receber o *link* da pesquisa, os participantes acessaram uma breve apresentação sobre os pesquisadores e o objetivo da pesquisa, bem como, informações sobre o TCLE, autorizando ou não sua participação voluntária. Com o aceite da pesquisa, os estudantes eram direcionados a responder os instrumentos na seguinte ordem: questionário socio-demográfico, CHASO e WHOQOL-bref. Os dados foram analisados durante o mês de outubro de 2023 através do *software* estatístico Jamovi e o programa Microsoft Excel 2010, com o intuito de descrever o perfil dos acadêmicos quanto às suas HS, seus índices de qualidade de vida e, compreender o perfil de características que constitui este público.

### Resultados

Participaram desta pesquisa 328 estudantes do curso de psicologia. Os respondentes da pesquisa foram na maioria mulheres (83,9%), com média de 29 anos de idade (houve participação de estudantes de 18 a 60 anos). A maior parte da amostra possui algum tipo de atividade laborativa, reside na Região Sul do Brasil (68%), e é solteira (63,4%). No que se refere à moradia, a maioria dos participantes reside em casa própria (61,6%), conforme mostra a Tabela 1.

Em relação ao curso, a maioria dos participantes encontra-se na fase inicial da graduação (56,7%) e cursa sua primeira graduação (75,9%). No que se refere ao perfil das IES frequentadas, a predominância dos respondentes foi de instituições privadas (90,9%). A Tabela 2 apresenta as características relacionadas ao contexto institucional dos estudantes.

A análise da oferta de recursos psicológicos, pessoais e de carreira pelas instituições para os acadêmicos revelou que a maioria dos voluntários reconhece a existência de recursos que favorecem o



**Tabela 1**

*Características sociodemográficas dos estudantes (n=328) de psicologia*

	Estudantes	
	M	DP
<b>Idade</b>	29,1	10,2
	N	%
<b>Sexo / Gênero</b>		
Mulher	275	83,9
Homem	50	15,2
Não Binária	3	0,9
<b>Região</b>		
Sudeste	57	17,4
Sul	223	68,0
Nordeste	25	7,6
Centro-Oeste	10	3,0
Norte	13	4,0
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	208	63,4
Casado (a) / União Estável	100	30,5
Divorciado (a) / Separado (a)	19	5,8
Viúvo	1	0,3
<b>Trabalha</b>		
Sim	248	75,6
Não	80	24,4
<b>Moradia</b>		
Própria	202	61,6
Alugada	89	27,1
Local cedido (favor)	37	11,3

Nota: N = participantes; % = porcentagem; M = média; DP = desvio padrão.

Fonte: elaboração própria.

**Tabela 2**

*Características do contexto institucional dos estudantes*

	Estudantes	
	N	%
<b>Fase</b>		
Final	142	43,3
Inicial	186	56,7
<b>Universidade/Faculdade</b>		
Privada	298	90,9
Pública	30	9,1
<b>Desempenho Acadêmico</b>		
Contribui em partes	89	27,1
Não contribui	14	4,3
Sim, contribui	225	68,6
<b>Primeira graduação</b>		
Sim	249	75,9
Não	79	24,1

Nota: N = participantes; % = porcentagem.

Fonte: elaboração própria.

desenvolvimento e amparo dos estudantes ao longo do seu percurso acadêmico. No entanto, alguns alunos ainda desconhecem as opções oferecidas pela sua instituição de ensino. A Tabela 3 descreve as características observadas, pelos estudantes, quanto ao acesso/oportunidades na instituição onde estudam.

No que diz respeito à avaliação das HS por meio do instrumento CHASO, os resultados revelaram um escore médio geral de 126. As pontuações gerais variaram entre o mínimo de 48 e o máximo de 179 (a pontuação máxima possível neste instrumento é de 200 pontos, e para cada item pode variar de 1 a 20). A Tabela 4 apresenta o escore médio geral e as médias para cada habilidade social avaliada no instrumento. As habilidades com maior pontuação foram “Expressar sentimentos positivos” e “Pedir desculpas” e as com menor pontuação foram “Lidar com situações de exposição ao ridículo” e “Interagir com desconhecidos”.

Conforme sugerido pelo instrumento CHASO, as HS da amostra são divididas em três níveis de classificação: muita habilidade (147 a 200), média

**Tabela 3**

*Recursos oferecidos pela instituição*

	Estudantes	
	N	%
<b>Apoio psicológico</b>		
Não oferece	57	17,4
Não sei	41	12,5
Sim, oferece	230	70,1
<b>Programas de estágio ou carreira</b>		
Não oferece	38	11,6
Não sei	57	17,4
Sim, oferece	233	71,0
<b>Treinamento e desenvolvimento pessoal</b>		
Não oferece	100	30,5
Não sei	118	36,0
Sim, oferece	110	33,5
<b>Possibilidades extracurriculares</b>		
Não oferece	19	5,8
Não sei	19	5,8
Sim, oferece	290	88,4

Nota: N = participantes; % = porcentagem.

Fonte: elaboração própria.

(94 a 146) e pouca habilidade (40 a 93). Segundo a classificação, os resultados das habilidades indicam que a maioria dos participantes ( $n=240$ ; 73,2%) obteve uma pontuação média sobre seu repertório de HS, situadas na faixa de 94 a 146 pontos. Isso sugere que uma parcela significativa da amostra possui HS consideradas dentro da média, sem um déficit considerável ou um nível excepcional de habilidade. Uma parte menor dos participantes ( $n=61$ ; 18,6%) apresentou uma classificação de “muita habilidade” nos domínios, com pontuações variando de 147 a 200 pontos, podendo este grupo possuir HS bem desenvolvidas. Por fim, uma menor quantidade da amostra ( $n=27$ ; 8,2%) classificou suas HS com “pouca habilidade”, com pontuações de 40 a 93 pontos. Observa-se que as pontuações variaram consideravelmente, abrangendo todo o intervalo possível de pontuação no instrumento.

Em relação à autorpercepção de qualidade de vida, observa-se que quase metade dos estudantes de psicologia considera sua QV geral classificada como boa, enquanto a outra metade considera que está regular ou que precisa melhorar. A Tabela 5 apresenta os escores das percepções de qualidade de vida geral entre os participantes.

A média das respostas sobre a percepção geral da qualidade de vida foi de 3,56, com desvio-padrão

de 0,74. A média reflete a pontuação das respostas dos participantes, sugerindo que a maioria dos participantes percebeu sua qualidade de vida como “boa” ou próxima disso. O desvio-padrão, por sua vez, indica o grau de dispersão das respostas em relação à média, o que sugere que as opiniões dos participantes variaram pouco em relação a essa percepção. A Tabela 6 apresenta os quatro domínios avaliados no instrumento WHOQOL-bref, que abrangem diferentes variáveis que influenciam na qualidade de vida.

No Domínio Físico, com uma média de 3,54 ( $DP=0,66$ ), os resultados revelam que uma parcela considerável dos participantes avaliou sua qualidade de vida como “boa”, abrangendo áreas como dor,

**Tabela 5**

*Qualidade de vida dos estudantes de psicologia ( $n=328$ )*

Domínio Geral QV Class.	Frequência	% do Total
Boa	150	45,8 %
Muito boa	9	2,7 %
Necessita melhorar	49	14,9 %
Regular	120	36,6 %

Nota: Pontuação: (1 a 2,9) “Necessita melhorar”; (3 a 3,9) “Regular”; (4 a 4,9) “Boa”; (5) “Muito boa”.

Fonte: elaboração própria.

**Tabela 4**

*Dados de habilidades sociais dos estudantes de psicologia ( $n=328$ )*

Habilidades	M	DP			
Hab1 Interagir com desconhecidos	10,71	3,47			
Hab2 Expressar sentimentos positivos	16,38	3,35			
Hab3 Enfrentar críticas	13,76	3,38			
Hab4 Interagir com pessoas que me atraem	11,60	4,59			
Hab5 Manter a tranquilidade diante das críticas	12.02	3,21			
Hab6 Falar em público, interagir com superiores.	13.24	4,20			
Hab7 Lidar com situações de exposição ao ridículo	7.97	3,04			
Hab8 Defender os próprios direitos	11,02	3,60			
Hab9 Pedir desculpas	16,25	2,90			
Hab10 Negar pedidos	13,51	3,68			
Pontuação total	126,46	22,02			
	N	Média	DP	Min.	Max
Hab. Total	328	126	22,0	48	179

Nota: Hab = Habilidade; N = participantes; M = média; DP = desvio padrão; Min. = mínimo; Max = máximo.

Fonte: elaboração própria.

**Tabela 6***Resultados dos domínios da qualidade de vida (n=328)*

	Físico		Psicológico		Social		Ambiente	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Necessita melhorar	59	18,0	81	24,7	79	24,1	69	21,0
Regular	169	51,5	176	53,7	130	39,6	195	59,5
Boa	98	29,9	71	21,6	107	32,6	64	19,5
Muito boa	2	0,6	0	0	12	3,7	0	0
Total	328	100	328	100	328	100	328	100

Nota: N = participantes; Pontuação: (1 a 2,9) "Necessita melhorar"; (3 a 3,9) "Regular"; (4 a 4,9) "Boa"; (5) "Muito boa".

Fonte: elaboração própria.

energia, sono, mobilidade e outras atividades diárias. No entanto, a maioria classificou a qualidade de vida para este domínio como "regular". Não menos importante, uma quantidade significativa da amostra considera que esta área da sua vida precisa melhorar.

No domínio psicológico, com média de 3,34 (DP=0,69), que aborda sentimentos, autoestima, habilidades cognitivas, e outros, a maioria dos estudantes o avaliou como "regular", seguindo de "necessita melhorar", com uma considerável também quantidade de avaliações. Embora um percentual de 19,5% dos acadêmicos tenha classificado este domínio como "boa", observou-se que não houve pontuações para a classificação "Muito boa".

No Domínio Relações Sociais, com média de 3,44 (DP=0,84), que envolve relacionamentos pessoais, apoio social e atividade sexual, uma parte dos participantes avaliou como "boa". No entanto, a maioria classificou como "regular". Alguns participantes indicaram que "necessita melhorar", enquanto uma minoria expressou que sua qualidade de vida nesse domínio é "muito boa".

No Domínio Meio Ambiente, com média de 3,45 (DP=0,61), que engloba aspectos como segurança, ambiente doméstico, recursos financeiros, cuidados de saúde e social, oportunidades de aprendizado, lazer, ambiente físico e transporte, a maioria dos participantes classificou este domínio como "regular", ou que "necessita melhorar". A minoria avaliou como "boa". A classificação "muito boa" também não teve pontuação para este domínio.

## Discussão

Na base introdutória deste estudo foi apontado que as HS podem facilitar as relações e interações no contexto acadêmico e, ainda, que a falta delas pode prejudicar o desempenho dos estudantes. Considerando os resultados referentes às HS dos acadêmicos da amostra, observou-se que as habilidades em que os estudantes de psicologia apresentam maiores médias de escores são nos domínios, "Expressar sentimentos positivos" "Pedir desculpas", "Enfrentar Críticas" e "Negar pedidos", revelando que são mais hábeis nestes comportamentos sociais. Estes domínios são bastante necessários no curso de psicologia, em que trabalhos em grupo são frequentes atividades avaliativas solicitadas pelos professores e requerem dar e receber *feedbacks* e uma distribuição equitativa das responsabilidades entre os membros do grupo. Baseando-se neste resultado, Soares et al. (2018) fazem reflexões relevantes sobre as vivências de relacionamentos nas instituições de ensino. Para os autores, HS desenvolvidas e adequadamente praticadas nas relações com os pares acadêmicos são extremamente importantes na facilitação de adaptação e desenvolvimento do aluno.

Por sua vez, as HS "Lidar com situações de exposição ao ridículo", "Interagir com desconhecidos", "Defender os próprios direitos" e "Interagir com pessoas que me atraem" foram as dimensões em que os estudantes de psicologia apresentaram menores escores, ou seja, possuem menor capacidade social. Em especial as habilidades que envolvem interação e exposição devem ser alvo de



atenção dos gestores de IES, principalmente dos que oferecem cursos que envolvem prática relacional, como psicologia, pedagogia, licenciatura e todos os cursos da área da educação e da saúde. Nestes, o treino de habilidades técnicas e interpessoais acontece de forma simultânea e só é possível por meio de exposição, discussão de casos clínicos e simulação em sala de aula. Soares et al. (2017) defendem que a falta de um bom repertório de HS dificulta não só o aprendizado do acadêmico, mas também sua estrutura socioemocional. Ressaltam, ainda, que as vivências no ambiente acadêmico são, acima de tudo, interpessoais, portanto, estar confortável neste ambiente requer habilidades de relações (Soares et al., 2022).

Neste estudo, a maioria dos participantes foi classificada como tendo HS de nível médio, enquanto menos de 10% foram classificados como tendo HS baixas. Isso representa um déficit menor nestas habilidades do que o encontrado em um estudo anterior realizado por Pereira et al. (2014), que descobriu que 43,5% dos estudantes avaliados em duas universidades privadas do Rio Grande do Sul apresentavam déficits em HS. Uma possível explicação para esta diferença pode ser o fato de que tema das HS tem crescido no campo da pesquisa e da clínica nos últimos 10 anos e muitas IES, cientes da necessidade de desenvolvimento pessoal dos universitários, podem ter inserido em suas agendas a oferta de treinamento em HS.

Na profissão de psicologia, utilizam-se das relações interpessoais como principal ferramenta para os objetivos de trabalho em qualquer campo de atuação. Portanto, o treinamento em HS é essencial. Neste estudo, a análise da questão sobre a oferta de desenvolvimento pessoal aos acadêmicos pela IES revelou que mais da metade dos participantes não tem conhecimento sobre a existência desse recurso na instituição, ou então afirmam que ela não está disponível. Neste caso, além de ofertar a capacitação, as IES precisam aprimorar as suas estratégias de divulgação dos serviços.

O envio para o e-mail institucional dos estudantes pode ser o recurso com o maior alcance possível. Bandeira et al. (2006) afirmam que as

IES podem assumir que os estudantes já possuem as habilidades em seu repertório, o que leva à negligência de atividades específicas no currículo que poderiam desenvolvê-las ou apromorá-las. Isso resulta em uma preparação inadequada dos estudantes para sua futura profissão. A DCN (2023) de Psicologia, que entrou em vigor em 2024, traz a exigência quanto ao foco de preparo acadêmico para competências, habilidades e atitudes (CHA).

Um fator facilitador para desenvolver um repertório sólido de HS é que o indivíduo desfrute de uma boa qualidade de vida, o que implica ter uma visão positiva de si mesmo e do ambiente ao seu redor. O bem-estar e a percepção de si desempenha um papel significativo na capacidade de interagir com os outros, resolver conflitos e lidar com desafios sociais. De acordo com Soares e Del Prette (2015), no processo de adaptação à vida universitária, os estudantes se encontram inseridos em uma rede de relações sociais diversificadas, que abrangem diferenças de idade, experiências de vida, características individuais e papéis sociais. Essa diversidade requer habilidades interpessoais e sociais por parte do estudante para serem efetivamente gerenciadas.

Na presente pesquisa, os acadêmicos apresentaram uma qualidade de vida prejudicada nos quatro domínios avaliados. Isso mostra que esses estudantes podem estar enfrentando importantes desafios e dificuldades em várias áreas de suas vidas, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Dias Júnior et al. (2023) destacam que a qualidade de vida é um fator importante que pode impactar vários aspectos do aprendizado e do desempenho acadêmico, levando a uma formação insuficiente dos estudantes e futuros profissionais. Os estudos de Teixeira et al. (2008), sobre a adaptação dos jovens calouros nas universidades, mostram que ao ingressarem no ambiente acadêmico, os estudantes passam por mudanças ambientais, sociais e psicológicas, o que resulta em uma baixa qualidade de vida dos acadêmicos. Neste sentido, o déficit nesses domínios pode ser mais presente em estudantes das fases iniciais do curso.

Apesar de muitos estudantes nesta pesquisa relatarem problemas na área psicológica, a maioria afirma que suas IES oferecem apoio psicológico. Pode ser que alunos de psicologia, por medo do impacto negativo em sua imagem de promotor de saúde mental, posterguem ou evitem a busca de ajuda. Segundo uma pesquisa feita no Reino Unido envolvendo 678 psicólogos clínicos, 425 deles admitiram ter enfrentado algum tipo de problema psicológico. Dentre esses, 84% (357 pessoas) optaram por não buscar ajuda psicológica devido ao estigma social associado (Tay et al., 2018).

Conforme estudo feito em uma universidade privada de Sergipe com acadêmicos de medicina, a graduação pode impactar negativamente a qualidade de vida dos estudantes, especialmente daqueles que moram em repúblicas privadas, têm mais de 35 anos, dependem de financiamento para o curso ou possuem outra profissão. De modo geral, os aspectos físico e psicológico são os mais afetados. Além disso, outros fatores relevantes para a diminuição da qualidade de vida incluem estar nos últimos anos da faculdade e ser do sexo feminino (Barreto et al., 2021).

Ainda no que diz respeito à qualidade de vida, o instrumento utilizado não sugere um ponto de corte para classificar a QV como melhor ou pior. Portanto, os resultados analisados podem ser estimados a partir da percepção de mais da metade dos estudantes, indicando uma qualidade de vida regular ou que precisa melhorar. Além disso, a percepção de qualidade de vida é uma questão subjetiva e pode variar amplamente de pessoa para pessoa. Baseado nisso, Ferentz (2017) afirma que as variáveis que influenciam a qualidade de vida não dizem respeito somente ao bem-estar físico e emocional, mas devem considerar também as situações e as fases vividas pelo indivíduo.

## Considerações

O propósito deste estudo consistiu em avaliar as HS e a qualidade de vida de estudantes do curso de psicologia em universidades públicas e privadas do Brasil. Foram identificadas quais HS estão bem desenvolvidas e quais estão deficitárias nesses

alunos, além da autopercepção de qualidade de vida, percebida como regular ou precisando melhorar pela maioria.

Este estudo fornece informações práticas para orientar e conscientizar estudantes de psicologia quanto às suas experiências acadêmicas e contribui para o corpo de conhecimento em psicologia e educação. Além disso, a pesquisa pode motivar políticas e práticas em IES, promovendo um ambiente de aprendizado mais saudável, com mais estímulos e desenvolvimento de competências pessoais, além de profissionais. Contudo, algumas limitações são importantes de serem consideradas, como o delineamento descritivo, que não avança em oferecer relações causais, e a amostra não representativa de estudantes de psicologia de todo o território brasileiro.

Apesar disso, esta pesquisa pode servir como ponto de partida para uma série de investigações posteriores, permitindo que os pesquisadores explorem questões mais detalhadas com delineamentos experimentais. Como exemplo, em análises mais aprofundadas, os pesquisadores podem buscar entender como certos aspectos das HS se correlacionam com diferentes domínios da qualidade de vida. Além disso, podem ser explorados estudos de avaliação de intervenções e estratégias que ajudem a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes, bem como o impacto dessas melhorias em suas habilidades sociais.

Em suma, estudar HS e qualidade de vida entre estudantes de psicologia é importante por várias razões. Uma delas é que estes estudantes são motivados a entender a si mesmos e aos outros, a praticar o autocuidado e o autoconhecimento, pois isso pode melhorar seu bem-estar pessoal e profissional. A segunda razão é que, quando se tornam profissionais, os psicólogos trabalharão diretamente com pessoas e ter boas HS é essencial para estabelecer e manter relacionamentos terapêuticos eficazes com os clientes nos diversos campos de atuação. Outra razão pode ser a modelagem de comportamento: ao cultivar HS e qualidade de vida positivas, os psicólogos podem inspirar e influenciar positivamente as pessoas com

as quais trabalham, servindo de modelos para seus clientes. Por fim, a relevância científica e social deste estudo reside no fato de que pesquisar essa temática pode gerar *insights* valiosos para pesquisas e intervenções, oferecendo informações úteis para o desenvolvimento de programas de treinamento ou de intervenções terapêuticas para aqueles que cuidam da saúde mental dos outros.

## Referências

- Anversa, A. C., Santos Filha, V. A. V., Silva, E. B., & Fedosse, E. (2018). Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 626-631. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>
- Bandeira, M., Quaglia, M. A. C., Freitas, L. C., Sousa, A. M. de, Costa, A. L. P., Gomides, M. M. P., & Lima, P. B. (2006). Habilidades interpessoais na atuação do psicólogo. *Interação Psicológica*, 10(1), 139-149.
- Barreto, A. S. M., Nascimento, E. C., Mehlem, J. M., Rolim Júnior, R. A. S., & Soares, A. C. G. M. (2021). Análise da qualidade de vida de estudantes de medicina de uma universidade privada de Sergipe por meio do WHOQOL-bref: uma abordagem sociodemográfica. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10(13), e191101321086. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21086>
- Bortolatto, M. O., Kronbauer, J., Rodrigues, G., Limberger, J., Menezes, C. B., Andretta, I., & Lopes, F. M. (2022). Avaliação de habilidades sociais em universitários. *Revista Psicopedagogia*, 39(118), 83-96. <http://dx.doi.org/10.51207/2179-4057.20220007>
- Brasil. Ministério da Educação. (2023). *Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia*. Ministério da Educação.
- Caballo, V. E., Salazar, C. I., & Equipo de investigación CISO-A España. (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: El cuestionario de habilidades sociales (CHASO). *Behavioral Psychology*, 25(1), 5-24. [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=252621-rces001-%2023&category\\_slug=outubro-2023-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=252621-rces001-%2023&category_slug=outubro-2023-pdf&Itemid=30192)
- Conselho Federal de Psicologia. (2022). *Quem faz a Psicologia Brasileira? Um olhar sobre o presente para construir o futuro: formação e inserção no mundo do trabalho*. [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo\\_psicologia\\_Vol1-1.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo_psicologia_Vol1-1.pdf)
- Dias Júnior, S. A., Soares, E. A., Resck, Z. M. R., Nogueira, D. A., Monteiro, C. A. S., & Terra, F. S. (2023). Qualidade de vida em acadêmicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 27(1), 219-239. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i1.2023.9150>
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2003). No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: Treinamento de habilidades sociais com universitários. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 413-420. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000300008>
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Ferentz, L. (2017). Análise da qualidade de vida pelo método WHOQOL-bref: Estudo de caso na cidade de Curitiba, Paraná. *Revista Estudo & Debate*, 24(3), 116-134. <https://doi.org/10.22410/issn.1983-036X.v24i3a2017.1359>
- Ferreira, R. L., Silva, M. I., & Wagner, M. F. (2022). Habilidades sociais e perfil geral de uma amostra de acadêmicos de psicologia. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 8(1), 3476-3482. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-228>
- Fleith, D. D. S., Gomes, C. M. A., Marinho-Araujo, C. M., & Almeida, L. S. (2020). Expectativas de sucesso profissional de ingressantes na educação superior: estudo comparativo. *Avaliação Psicológica*, 19(3), 223-231. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17412.01>
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). (2024, setembro). *Censo da educação superior*. <https://www.gov.br/inep/pt-br/aceso-a-informacao/dados-abertos/inep-data/estatisticas-censo-da-educacao-superior>
- Jardim, M. E. M. (2022). *Adaptação acadêmica, estresse, autoeficácia e habilidades sociais em estudantes universitários*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. <http://www.bdt.uerj.br/handle/1/17807>
- Lopes, D. C., Dascanio, D., Ferreira, B. C., Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). Treinamento de habilidades sociais: Avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. *Interação em Psicologia*, 21(1), 55-65. <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/36210/32912>
- Macedo, J. P., Alves, C. S., Bezerra, L. L. S., & Silva, J. R. (2018). A “popularização” do perfil dos estudantes de Psicologia no Brasil. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(2), 81-95. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672018000200007&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672018000200007&script=sci_arttext)
- Machado, F. C., Santos, L. B. M., & Moreira, J. M. (2020). Habilidades sociais de estudantes de Enfermagem e Psicologia. *Ciências Psicológicas*, 14(1), e2131. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2131>
- Nogueira-Martins, L. A., & Nogueira-Martins, M. C. F. (2018). Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(3), 334-337. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v7i3.2086>
- Oliveira, J. A. C. (2006). *Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos*. [Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas]. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2006.384409>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2023). *Saúde do Cérebro*. [https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1)
- Pereira, A. S., Wagner, M. F., & Oliveira, M. S. (2014). Déficits em habilidades sociais e ansiedade social: avaliação de estudantes de psicologia. *Psicologia*

- da Educação, 38, 113-122. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752014000100010&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752014000100010&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)
- Ruidiaz-Gómez, K. S., & Cacante-Caballero, J. V. (2021). Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. *Ciencia y Cuidado*, 18(3), 86-99. <https://doi.org/10.22463/17949831.2539>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151. <https://doi.org/10.14417/ap.911>
- Soares, A. B., Santos, Z. A., Andrade, A. C., & Souza, M. S. (2017). Expectativas acadêmicas e habilidades sociais na adaptação à universidade. *Ciências Psicológicas*, 11(1), 77-88. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i1.1349>
- Soares, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., Santos, Z. A., Fernandes, A., & Medeiros, H. (2018). Vivências, Habilidades Sociais e Comportamentos Sociais de Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e34311. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34311>
- Soares, A. B., Santos, Z. A., & Brito, A. D. (2022). Preditores da adaptação acadêmica de iniciantes no curso de psicologia. *Revista Internacional De Educação Superior*, 10, e024003. <https://doi.org/10.20396/riesup.v10i00.8668325>
- Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1545-1555. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22614>
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-202. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>
- Vizzotto, M. M., Jesus, S. N., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73. <https://doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>
- World Health Organization. (2004). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>

## Correspondência

Fernanda Machado Lopes  
Universidade Federal de Santa Catarina  
Rua Engenheiro Agrônomo Andrei Cristian Ferreira,  
240 a 432 – Centro de Filosofia e Ciências Humanas,  
Bloco B, Sala 11-B – Carvoeira –  
Florianópolis, SC, Brasil – CEP 88036-020  
E-mail: femlopes23@gmail.com



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.