

Explicando o bem-estar de estudantes latino-americanos de pós-graduação no Brasil

Predicting the Well-being of Latin-American Postgraduate Students in Brazil
Explicando el bienestar de estudiantes latinoamericanos de posgrado en Brasil

Kissel Quintana Bello*, Valeschka Martins Guerra
Universidade Federal do Espírito Santo

Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5117>

Resumo

Este estudo teve como objetivo investigar a existência de uma relação entre o bem-estar subjetivo, as estratégias de enfrentamento e os valores humanos em pós-graduandos latino-americanos passando por um processo adaptativo no Brasil. Para tanto, participaram 103 *sojourners* que realizavam um curso de pós-graduação em universidades brasileiras (52,4% homens), provenientes de 13 países da América Latina. Os estudantes responderam questões sociodemográficas, o Inventário de Estratégias de Enfrentamento, a Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho, a Escala de Satisfação com a vida e o Questionário dos Valores Básicos. A satisfação com a vida foi explicada pelo sexo dos participantes, valores normativos, de experimentação e de existência, e pelas estratégias reestruturação cognitiva, expressão emocional e afastamento social. Os afetos positivos foram explicados pelo pensamento desiderativo, valores normativos e de experimentação; e os afetos negativos, pelo pensamento desiderativo e valores de experimentação. Apesar de suas limitações,

este trabalho apresenta contribuições para pesquisas multiculturais no Brasil e para a construção de conhecimento que possa auxiliar na proposição de ações e programas que promovam uma adaptação adequada para o favorecimento do bem-estar do estudante estrangeiro que busca seu aperfeiçoamento no Brasil.

Palavras chave: bem-estar, sojourner, América Latina, enfrentamento, valores humanos.

Abstract

This work aims at investigating the relations between subjective well-being, coping strategies, and human values among Latin American postgraduate students going through an adaptive process in Brazil. Participants were 103 sojourners from 13 countries in Latin America who are currently enrolled in postgraduate programs at Brazilian universities (52.4% male). Students answered sociodemographic questions, the Coping Strategies Inventory, the Life Satisfaction Scale, the Job-Related Affective Well-Being Scale, and the Basic Values Questionnaire. Life satisfaction was predicted by sex,

* Correspondência. Correio eletrônico: valeschka.guerra@ufes.br

Cómo citar este artículo: Bello, K. Q., & Guerra, V. M. (2018). Explicando o bem-estar de estudantes latino-americanos de pós-graduação no Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 111-128. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5117>

by the normative, excitement, and existence values subfunctions, and by cognitive restructuring, emotional expression, and social support coping strategies. Positive affect was predicted by wishful thinking and by the normative and excitement values. Negative affect was predicted by wishful thinking and excitement values. Despite its limitations, this work makes contributions to multicultural research in Brazil and the construction of knowledge that can assist in proposing actions and programs to promote the well-being of foreign student in that country.

Keywords: Well-being, sojourner, Latin America, coping, human values.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo investigar la existencia de una relación entre el bienestar subjetivo, las estrategias de enfrentamiento y los valores humanos en estudiantes latinoamericanos de posgrado pasando por un proceso de adaptación en Brasil. Para esto, participaron 103 *sojourners* que realizaban un curso de posgrado en universidades brasileñas (52,4% hombres), provenientes de 13 países de América Latina. Los estudiantes respondieron preguntas sociodemográficas, el Inventario de Estrategias de Enfrentamiento, la Escala de Bienestar Afectivo en el Trabajo, la Escala de Satisfacción con la vida e el Cuestionario de Valores Básicos. La satisfacción con la vida fue explicada por el sexo de los participantes, valores normativos, de experimentación y de existencia, y por las estrategias reestructuración cognitiva, expresión emocional y distanciamiento social. Los afectos positivos fueron explicados por el pensamiento desiderativo, valores normativos y de experimentación; y los afectos negativos, por el pensamiento desiderativo y valores de experimentación. A pesar de sus limitaciones, este trabajo presenta contribuciones para investigaciones multiculturales en Brasil y para la construcción de conocimiento que pueda ayudar en la proposición de acciones y programas que promuevan una adaptación adecuada para el favorecimiento del bienestar del estudiante extranjero que busca su mejora en Brasil.

Palabras clave: bienestar, sojourner, América Latina, enfrentamiento, valores humanos.

Introdução

De acordo com o Fundo para as Populações das Nações Unidas (*United Nations Population Fund - UNFPA*), em 2015, o número de migrantes internacionais no mundo atingiu 244 milhões de pessoas, o maior valor já registrado, constituindo 3,3% da população mundial. Com relação ao Brasil, em 2015 os dados mostram o registro de 713 mil imigrantes vivendo neste país, com um taxa de migração de 0,34% (*International Organization for Migration - IOM*, 2016).

Para a *International Organization for Migration* (IOM, 2016), diferentes razões podem iniciar um processo migratório, tais como a busca por trabalho ou por melhores condições de vida; a remoção forçada do país de origem por motivos de conflitos armados, violência ou catástrofes naturais; temor de perseguição por motivos de raça, religião, nacionalidade, pertença a um determinado grupo social ou opinião política; a migração de pessoas qualificadas ou talentosas no seu país de origem para outro país, motivadas por conflitos ou falta de oportunidades (*brain drain*); e a possibilidade de reforçar as capacidades institucionais do governo e da sociedade civil, melhorando os seus conhecimentos, competências e habilidades, dentro da qual existe a mobilidade estudantil. Quando o processo é realizado por uma decisão individual, motivada pela conveniência pessoal, este escolherá o país ou a região na qual pretende melhorar suas condições de vida e perspectivas sociais, econômicas, educativas ou culturais. A duração desse processo pode ser temporária ou permanente, com a condição de legal ou ilegal (IOM, 2006).

Uma das formas mais comuns de migração está associada à busca por educação superior e especializada de qualidade, indicado pelo aumento significativo no número de estudantes estrangeiros

de graduação e pós-graduação no mundo. Castro (2011) menciona que os países pertencentes à Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) recebem cerca de 1 milhão e 500 mil estudantes por ano, evidenciando que o fluxo menor provém da América Latina. Aqui, é importante mencionar que são poucas as informações disponíveis sobre os estudantes estrangeiros no Brasil, em comparação com a informação disponível sobre os brasileiros em outros países. De acordo com dados da Polícia Federal, em 2014, 118 mil pessoas solicitaram visto para entrada no país (Polícia Federal, 2017). Deste valor, segundo informações do Ministério do Turismo (2015), 115,7 mil pessoas vieram ao país para estudar.

Números informados pelo Ministério das Relações Exteriores no Brasil (Agência Brasil, 2013) acerca dos vistos de estudantes requisitados nas representações brasileiras em 156 países mostram que os estrangeiros que mais buscaram Programas de Pós-Graduação no Brasil são de origem colombiana num total de 1333 estudantes, seguidos por 944 portugueses, 934 franceses e 745 angolanos. Estes estudantes vêm ao Brasil em busca de formação acadêmica em um dos 6472 cursos de Pós-Graduação registrados pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES, 2017), nas mais diversas áreas de conhecimento.

Devido ao aumento consistente no número de estudantes estrangeiros em universidades brasileiras, tem sido importante o desenvolvimento de pesquisas de impacto que possam contribuir para a compreensão desse contexto acadêmico intercultural (por exemplo, Andrade & Teixeira, 2009; Garcia, 2012; Garcia & Bucher-Maluschke, 2016; Subuhana, 2007), se esboçando uma linha base para a proposição de futuras pesquisas onde se possa realizar uma série de intervenções. Tais propostas devem reconhecer que, para este grupo de estudantes, somam-se vários desafios, como aqueles vivenciados com o processo de adaptação à cultura de inserção. Estes indivíduos que saem do

seu país temporariamente, buscando a realização de uma tarefa específica, com a intenção de voltar após a realização da mesma, como estudantes internacionais, são chamados de “*sojourners*” pela literatura internacional (Bochner, 2006). A vivência das experiências inerentes ao processo de aculturação pode gerar, nestes indivíduos, desde um estado geral de estresse (Sam, 2006) até o chamado choque cultural (Berry, 2006).

De acordo com Misra & Castillo (2004), a entrada na universidade já é considerada um período estressante para os estudantes. No caso de estudantes internacionais, esse período pode gerar ainda mais estresse, pois além da preparação acadêmica, há a necessidade de aprender uma nova língua e valores culturais diferentes dos seus.

Várias pesquisas abordam os desafios inerentes à realização de algum curso em outro país, tais como: a busca da moradia apropriada para as suas necessidades; o fornecimento de documentação em questões legais; lidar com a língua, a comida, o clima, o modo de viver, a vestimenta; o modo de se relacionar; a administração do dinheiro e do tempo; e o modo de fazer amizades (Garcia, 2012; Garcia & Bucher-Maluschke, 2016; Subuhana, 2007). Do mesmo modo, eles se acham imersos dentro de uma nova cultura, na qual vivenciaram valores, costumes, tradições e normas que não reconhecem como suas, e, portanto, terão que se esforçar para passar por essas mudanças para se adaptar de um modo mais rápido e apropriado para a cultura de acolhida (Basabe, Zlobina & Páez, 2004; Ward, Bochner & Furnham, 2001).

Segundo Ampaw & Jaeger (2012), os atributos individuais dos estudantes de pós-graduação, tais como características sociodemográficas, experiências educacionais prévias em outros países, compromissos externos (com a família ou o com trabalho) e a existência de recursos financeiros afetam diretamente a experiência institucional dos estudantes através de sua integração social e acadêmica. Santos & Alves Jr. (2007), em sua pesquisa, verificaram que cerca de 40% dos alunos

de mestrado apresentaram sintomas de estresse. Os principais estressores apontados pelos participantes dessa pesquisa foram a dificuldade de conciliar o tempo e as finanças com a dedicação necessária para a realização do curso, bem como a falta de incentivo e/ou motivação. Sam (2001) indica que estudantes internacionais apresentam problemas de saúde mental como depressão, ansiedade e reações paranóides, além de problemas socioculturais, como dificuldades com a linguagem e atividades sociais, discriminação étnica e problemas acadêmicos, com o excesso de demandas e reprovações.

As dificuldades vivenciadas pelos estudantes tendem a se repetir nos diversos estudos, mas diferem no grau vivenciado pelos participantes de acordo com a cultura de inserção. Neste sentido, é importante buscar compreender a distância cultural, e não geográfica, entre o país de origem e o país de acolhida, pois o processo de aculturação demanda não apenas mudanças comportamentais externas, mas também mudanças cognitivas (McKinlay, Pattison & Gross, 1996). Assim, o que o estudante valoriza como guias em sua vida, ou seja, seus valores podem ser considerados um construto importante para sua adaptação durante esse período. Visto que os desafios que se apresentam aos estudantes estrangeiros podem interferir em seu processo adaptativo, assim como dentro do trabalho acadêmico (Brislin, 1981), é imprescindível abordar o seu bem-estar no país de acolhida.

Dentre as dificuldades observadas, alguns estudos indicam aquelas relacionadas ao contexto social como especialmente relevantes (Andrade & Teixeira, 2009). “Com o acúmulo de estressores, a capacidade individual de lidar com a situação ou de se ajustar ao ambiente pode ser exigida demais, fazendo com que haja uma queda em seus recursos físicos e psicológicos” (Misra & Castillo, 2004, p. 133). Com a ausência de uma estrutura de apoio social tradicional, há a necessidade de os estudantes desenvolverem estratégias enfrentamento ante estas dificuldades. Segundo Moss (1993), o

enfrentamento é um fator que pode ajudar as pessoas para manter a adaptação durante os períodos estressantes, acrescentando esforços cognitivos e comportamentais para reduzir ou eliminar condições estressantes e angústia emocional.

Os pesquisadores no Brasil que têm interesse no tema tendem a abordá-lo a partir de uma perspectiva da área da saúde (Louzada & Silva Filho, 2005) ou uma perspectiva da área organizacional (Scherer, Minello, Scherer & Moura, 2013). Além disso, são poucas as pesquisas internacionais e nacionais que têm como foco os estudantes da Pós-Graduação e, em especial, os latino-americanos (Garcia & Bucher-Maluschke, 2016).

Neste sentido, sugere-se a relevância de aprofundar alguns construtos propostos pela literatura que podem auxiliar na compreensão do processo de manutenção do bem-estar de estudantes estrangeiros em outra cultura, construtos esses apresentados a seguir.

Bem-estar

O estudo dos aspectos positivos da experiência humana, ênfase da Psicologia Positiva, tornou-se um desafio para a psicologia, na sua busca por compreender e fortalecer tais fatores, permitindo desenvolver indivíduos, comunidades e sociedades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O bem-estar é um dos construtos que contribuiu para a formação deste campo de estudo, com pesquisas e abordagens teóricas diferenciadas e bem estruturadas, sendo escolhido como foco deste trabalho.

Segundo García-Viniegras & González (2000), o bem-estar é uma experiência pessoal vinculada ao presente que também tem uma projeção ao futuro, já que se relaciona com os objetivos humanos. Neste sentido, o bem-estar surge do equilíbrio entre as expectativas (projeção do futuro) e os objetivos (avaliação do presente). Na literatura psicológica, duas teorias de bem-estar são mais comumente conhecidas e pesquisadas: o bem-estar psicológico, proposto por Ryff (1989), e o bem-estar

subjetivo, proposto por Diener (1994). Por esta segunda proposta ser a mais pesquisada e divulgada na literatura, com instrumentos já validados no Brasil e em diversas línguas, esta abordagem foi escolhida para ser utilizada neste trabalho.

Pesquisas acerca do bem-estar subjetivo

Definido por Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) como uma categoria ampla de fenômenos, o bem-estar subjetivo inclui a satisfação com a vida, que é a avaliação cognitiva da vida do indivíduo como um todo, e os afetos positivos e negativos, que constituem as respostas emocionais das pessoas às situações cotidianas. Diversas pesquisas foram realizadas com base nessa teoria e a influência de diferentes situações nos níveis de bem-estar.

Costa, McCrae & Zonderman (1987) sugeriram que pessoas que passavam por situações de mudança em algum momento da vida (seja mudar de casa, de país, de emprego, de estado civil, de escola) não mostravam mudanças em seu nível de bem-estar psicológico, quando foram comparadas com pessoas que não haviam mudado seu estilo de vida. No entanto, observou-se uma mudança momentânea no nível de bem-estar das mesmas, influenciado pelas situações vivenciadas, mas que depois voltavam a sua linha de base.

Outros estudos sugerem que tanto a satisfação com a vida, quanto o componente afetivo do bem-estar subjetivo, são influenciados pela avaliação que o sujeito faz sobre os eventos, as atividades e as circunstâncias que já vivenciou (Diener, Lucas & Oishi, 2002; Diener et al., 1999; Diener & Oishi, 2000). No entanto, apesar de serem associados, esses componentes podem diferir em seu conteúdo, pois a satisfação representa uma avaliação geral da vida, enquanto os afetos dependem mais das reações frente a situações específicas (García-Viniegas, 2005).

Pesquisas relacionadas com o bem-estar subjetivo em estudantes (Coppari, et al. 2012; Cornejo & Lucero, 2005; Vera, Figueroa, Tánori & Rodriguez,

2014; Vera, Yañez & Grubits, 2013), indicaram que estes apresentam um alto nível de satisfação com a vida e de afetos positivos, levando em conta que esses resultados têm uma estreita interação entre fatores objetivos e subjetivos, condições de vida, aspirações, metas, que variam num determinado momento, contexto social e cultural. No entanto, Graham (2016) indica que migrantes, de diferentes países de origem, apresentam níveis mais baixos de bem-estar quando comparados com nativos de seus países de destino. Em uma pesquisa longitudinal, este autor apresenta ainda resultados que indicam níveis mais baixos de bem-estar tanto antes como após a migração.

No que diz respeito ao contexto latino-americano, para Beytía (2016), as relações sociais têm um alto impacto no nível de felicidade dos latino-americanos: relacionamentos positivos, ou seja, aqueles que são considerados próximos, com apoio mútuo e coesão social, estão associados positiva e significativamente com a satisfação com a vida. Com esta importância atribuída aos relacionamentos sociais, estar longe da família e dos amigos pode aumentar o nível de estresse dos estudantes. No país de inserção, a dificuldade de fazer amizades com pessoas locais faz com que os estudantes se aproximem de pessoas do próprio país ou outros estrangeiros. “A amizade com a população local facilita a aprendizagem de sua linguagem e cultura, enquanto que a amizade com pessoas do próprio país contribui para a redução do estresse e fornece apoio instrumental e emocional” (García & Bucher-Maluschke, 2016, p.58).

González, Montoya, Casullo & Bernabéu (2002), num estudo realizado com adolescentes na Espanha, evidenciaram associação entre o bem-estar e as estratégias de enfrentamento. No entanto, não indicaram qual desses tópicos influi no outro, observando que os adolescentes utilizam diferentes estratégias de enfrentamento de acordo como o nível de bem-estar. Tais resultados também foram observados por Cornejo & Lucero (2005) com estudantes universitários. A partir dos

estudos mencionados, percebe-se que a forma como os indivíduos avaliam e enfrentam as situações vivenciadas podem contribuir como um fator de proteção para o nível de bem-estar subjetivo dos indivíduos. Neste sentido, sugere-se a relevância de investigar esse construto, especialmente devido às situações adversas vivenciadas pelos *sojourners*.

Estratégias de Enfrentamento

A maioria das pessoas tem que enfrentar situações estressantes em ocasiões diversas que podem perturbar seu bem-estar. Devido ao nível de estresse vivenciado, os indivíduos desenvolvem estratégias para lidar com tais circunstâncias, de forma a manter um equilíbrio e assim alcançar uma adaptação satisfatória dentro de qualquer ambiente. Segundo Lazarus e Folkman (1984), o enfrentamento é um processo cognitivo e comportamental que se encontra envolvido em constantes mudanças, onde o indivíduo tem que lidar com as demandas externas e/ou internas que são avaliadas como excessivas para seus próprios recursos. Neste sentido, pode-se dizer que as estratégias de enfrentamento ajudam o indivíduo a alcançar um maior nível de bem-estar subjetivo em sua vida (Mikulic & Crespi, 2008).

Contexto e Pesquisas Acerca das Estratégias de Enfrentamento

O estudo do enfrentamento ou *coping* teve seu auge ao final dos anos 1960, em várias pesquisas relacionadas ao estresse, apresentando diferenças entre os comportamentos defensivos que são rígidos, obrigatórios e que deformam a realidade e aqueles que são flexíveis, têm um objetivo e estão orientadas a uma realidade. As estratégias de enfrentamento foram classificadas como aquelas estratégias focadas no problema, ou, na emoção. O primeiro manipula ou dirige o problema que leva à solução e a segunda refere-se a todas as atividades destinadas a regular as respostas emocionais

resultantes da situação estressante, dos esforços cognitivos ou comportamentais, para evitar pensar sobre o estresse ou para tentar reduzi-lo (Lull, Zanier & García, 2003).

Uma das abordagens teóricas mais divulgadas é aquela proposta por Tobin, Holroyd, Reynolds & Kigal (1989), posteriormente adaptada por Cano, Rodríguez & García (2007), que apresenta oito estratégias específicas de enfrentamento, apresentadas a seguir:

1. *Resolução de problemas*: busca suprimir o estresse modificando a situação que o produz;
2. *Autocrítica*: crítica direcionada a si mesmo, gerando culpa pelo acontecimento estressante;
3. *Expressão emocional*: dirigida para liberar as emoções do processo de estresse;
4. *Pensamento desiderativo*: deseja, repetitivamente, que a realidade não fosse estressante;
5. *Apoio social*: busca de apoio emocional;
6. *Reestruturação cognitiva*: modificam o significado da situação estressante;
7. *Evitação de problemas*: negação e/ou evitação de pensamentos ou atos relacionados;
8. *Afastamento social*: afastamento de amigos, familiares ou pessoas significativas, associadas com a reação emocional no processo estressante.

Dentro do contexto educativo, Mikkelsen (2009) observou que uma das estratégias mais utilizadas por jovens universitários no Peru são aquelas dirigidas à procura de apoio social, que, por sua vez, se relaciona significativamente com a satisfação com a vida. Crockett et al. (2007) observaram que estratégias de enfrentamento ativas estavam associadas com um melhor ajustamento cultural, enquanto estratégias de evitação contribuem para elevar os níveis de depressão e ansiedade. Resultados similares foram observados por Akhtar & Kroner-Herwig (2015), ao estudar o estresse aculturativo em uma amostra de estudantes internacionais na Alemanha.

Bardi & Guerra (2011) realizaram uma pesquisa com três estudos diferentes em uma população de estudantes internacionais. Seus resultados indicaram a existência de uma relação entre os valores culturais e as estratégias de enfrentamento escolhidas pelos estudantes para lidar com as dificuldades vivenciadas em um país estrangeiro. Estas autoras sugerem que, para compreender o bem-estar e as estratégias de enfrentamento, faz-se necessário investigar os valores dos participantes.

Valores

As diversas dificuldades vivenciadas no processo de adaptação a uma nova cultura podem afetar diretamente o nível de bem-estar dos estudantes estrangeiros, afetando, conseqüentemente, o seu trabalho acadêmico. Nesta busca em que os estudantes estrangeiros se encontram, de integração dentro de uma cultura diferente, há tentativa de manter seus próprios valores no enfrentamento de desafios pessoais, sociais e emocionais, para alcançar sua satisfação. “No lugar de se ajustar completamente ao novo ambiente cultural, o *sojourner* aprende as características mais salientes da nova cultura, adaptando-se às novas circunstâncias, mas buscando manter seu próprio comportamento cultural intacto” (McKinlay et al., 1996, p. 380).

Na literatura psicológica, definidos como princípios guia na vida das pessoas, os valores representam aquilo que é considerado importante para um indivíduo (Bardi & Goodwin, 2011). Estes orientam os objetivos, as atitudes e o comportamento individual, fornecendo duas funções básicas: motivar o comportamento e expressar as necessidades humanas básicas (Fischer, Milfont & Gouveia, 2011).

Gouveia (2003) propõe uma classificação dos valores humanos, tomando como base a teoria das necessidades humanas proposta por Maslow (1954). Este autor define os valores como

“categorias de orientação que são desejáveis, baseadas nas necessidades humanas e nas pré-condições para satisfazê-las, adotadas por atores sociais, podendo variar em sua magnitude e nos elementos que as constituem” (Gouveia, 2003, p. 433).

A Teoria Funcionalista dos Valores Humanos (Gouveia, 2013) identifica duas funções consensuais dos valores: os valores guiam as ações e refletem as necessidades humanas. A primeira função abarca três tipos de orientações valorativas (social, central e pessoal), e a segunda função classifica os valores de acordo com seu tipo de motivação (materialista e idealista/humanitária). Assim, segundo Gouveia (2013), o cruzamento dessas duas funções de valores gera seis subfunções:

1. *Experimentação* – busca por vivências e emoções na busca do prazer, contendo os valores de *emoção, prazer e sexualidade*;
2. *Realização* – busca pelo sucesso e reconhecimento de terceiros, contendo os valores *êxito, poder e prestígio*;
3. *Interativa* – busca por relacionamentos interpessoais em seus diversos níveis, contendo valores *afetividade, apoio social e convivência*;
4. *Normativa* – busca por segurança e manutenção das regras dos grupos sociais, contendo os valores *obediência, religiosidade e tradição*;
5. *Existência* – busca por subsistência, contendo os valores *estabilidade pessoal, saúde e sobrevivência*; e
6. *Suprapessoal* – busca por autorrealização e conhecimento, contendo os valores *beleza, conhecimento e maturidade*.

Na perspectiva adotada, pode-se inferir que o sistema individual de valores exerce influência no nível de bem-estar geral das pessoas, tendo em vista que os valores estão conectados às necessidades e atitudes dos seres humanos (Gouveia, 2013). Também influencia na avaliação do bem-estar

subjetivo, pois os valores priorizados embasam os julgamentos elaborados sobre as próprias vivências e possibilidades futuras.

Bardi & Goodwin (2011) sugerem que eventos externos podem iniciar um processo de mudança nos valores a partir de duas rotas específicas: um novo ambiente pode instruir os indivíduos de forma automática, sem que estes tenham consciência dessa instrução; ou o novo ambiente pode, de forma consciente para o indivíduo, desafiar as prioridades valorativas, causando uma mudança adaptativa. Tais propostas teóricas indicam que a cultura é um dos principais fatores de influência sobre o comportamento humano, onde os valores aprendidos orientam a conduta individual. Neste sentido, é imprescindível o uso de ferramentas culturais adequadas para o enfrentamento apropriado de eventos estressantes, de forma a garantir uma manutenção de seu nível de bem-estar subjetivo.

Neste sentido, esta pesquisa tem como objetivo investigar a relação que as estratégias de enfrentamento e os valores humanos estabelecem com o bem-estar subjetivo de estudantes provenientes da América Latina (tendo como língua nativa o espanhol), que realizam um curso de Pós-Graduação em universidades do Brasil, durante o processo de adaptação.

Método

Participantes

Participaram 103 pessoas, das quais 65% realizam curso de mestrado e os 35% restantes curso de doutorado, sendo 54 homens (52,4%) e 49 mulheres (47,6%), com idades compreendidas entre 22 e 52 anos ($M = 29,43$; $DP = 4,35$). A maioria dos respondentes é solteira (80,6%), sem filhos (89,3%), de religião católica (44,7%), com bolsa de estudos (87,4%) e provêm de universidades públicas (91,3%).

Instrumentos

Os participantes responderam a um questionário em espanhol, composto pelos seguintes instrumentos:

Questões sociodemográficas. Os participantes foram convidados a responder perguntas para caracterização da amostra, como idade, sexo, nacionalidade, estado civil, se têm filhos e quantos, tempo de residência no Brasil, cidade onde reside, de que país é, religião, o nível de religiosidade (1 = nada; 5 = muito), se tem bolsa de estudos, entre outras.

Inventário de Estratégias de Enfrentamento (CSI). Desenvolvido por Tobin et al. (1989) e adaptado por Cano et al. (2007), o CSI permite avaliar as respostas de enfrentamento que uma pessoa usa para um problema ou uma situação estressante. O questionário é composto de duas partes diferentes: na primeira, é solicitado ao participante fazer uma descrição da problemática ou situação difícil que tem enfrentado no processo de adaptação nos últimos meses. Na segunda parte pede-se que o participante avalie como reage ao problema mediante uma lista de 40 itens, variando entre 0 (De forma alguma) a 4 (Totalmente). Estes itens avaliam oito tipos de estratégias: 1) resolução de problemas (ex.: *Luché para resolver el problema*); 2) autocrítica (ex.: *Me critique por lo ocurrido*); 3) expressão emocional (ex.: *Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés*); 4) pensamento desiderativo (ex.: *Deseé que la situación nunca hubiera empezado*); 5) apoio social (ex.: *Encontré a alguien que escuchó mi problema*); 6) reestruturação cognitiva (ex.: *Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente*); 7) evitação de problemas (ex.: *No dejé que me afectara; evité pensar en ello*); e 8) afastamento social (ex.: *Pasé algún tiempo solo*). Os índices de consistência interna (alfas de Cronbach) dos fatores da escala variam entre

0,77 (evitação de problemas) e 0,87 (resolução de problemas).

Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho. Validada no Brasil por Gouveia, Milfont, Fischer & Santos (2008), esta escala de 24 itens avalia com que frequência (de 1 = Nunca a 5 = Sempre) o participante apresenta afetos positivos (ex.: *Mi trabajo me hace sentir tranquilo*) e afetos negativos (ex.: *Mi trabajo me hace sentir rabia*) com relação ao trabalho. Os índices de consistência interna (alfas de Cronbach) dos fatores da escala são variam entre 0,94 para afetos positivos, e 0,90 para afetos negativos.

Escala de Satisfação com a Vida. Validada no Brasil por Gouveia, Barbosa, Andrade e Carneiro (2005), esta escala é constituída por cinco itens que avaliam o componente cognitivo do bem-estar (ex.: *En la mayoría de las formas de mi vida se acerca a mi ideal; Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada*). Estes itens devem ser respondidos em uma escala de sete pontos, variando de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). O índice de consistência interna (alfa de Cronbach) da escala foi de 0,87.

Questionário dos Valores Básicos (QVB). Este instrumento, elaborado e validado por Gouveia, Milfont, Fonseca e Coelho (2009), é constituído por 18 itens ou valores específicos, seguidos de situações (por exemplo, *Éxito. Obtener lo que se propone; ser eficiente en todo lo que hace; Salud. Preocuparse por su salud permanentemente, no sólo cuando se está enfermo; no estar enfermo*), que devem ser respondidos em uma escala composta por 7 pontos; com os extremos 1 = Totalmente não importante e 7 = Totalmente importante. Os índices de consistência interna (alfas de Cronbach) dos fatores da escala variam entre 0,33 (suprapessoais) e 0,67 (realização).

Procedimento

Após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética, os instrumentos foram criados online com

ajuda de *Google Docs* disponibilizados para preenchimento através das redes sociais, sendo este divulgado com a técnica da bola de neve. O preenchimento foi liberado apenas após a leitura e concordância com o termo de consentimento livre e esclarecido, que informava a cada um dos participantes sobre o estudo e o anonimato das respostas.

Os participantes que não aceitaram responder ao estudo foram redirecionados para uma página agradecendo seu interesse na pesquisa. Aqueles que aceitaram participar foram direcionados para a página seguinte, onde era explicado como funcionava a atividade e onde foi oferecida a opção de recebimento, via *e-mail*, dos resultados gerais da pesquisa. Foi explicitado nas instruções de preenchimento que o questionário deveria ser feito enquanto o/a participante estivesse sozinho/a, sem observadores que pudessem influenciar em suas respostas.

Resultados e discussão

Os resultados sociodemográficos são descritos na tabela 1, onde se apresenta um breve resumo da caracterização da amostra, compreendendo o país de origem, tempo de residência no Brasil, cidade onde reside, se tem parceiro e se moram juntos, religião, o nível de religiosidade, se tem bolsa, o nível do curso e o porquê da escolha pelo Brasil.

Os participantes dessa pesquisa são de 13 países latino-americanos, sendo 48,5% da amostra de origem colombiana (ver tabela 1). Estes resultados estão de acordo com os dados fornecidos pelo Ministério das Relações Exteriores do Brasil (Agência Brasil, 2013), que apontam os colombianos como o grupo estrangeiro que mais busca cursos de Pós-Graduação no país. México e o Peru aparecem em segundo lugar, cada um deles representando 13,6% dos estudantes que participaram desta pesquisa. Estes participantes buscaram, principalmente, cursos de pós-graduação no Sudeste do país (78%). Em sua maioria, eles(as) não têm familiares ou parceiros(as) no Brasil, estudam em

programas de mestrado, com bolsas de estudo em universidades públicas.

Tabela 1
Informações sociodemográficas dos estudantes estrangeiros

Variável	Respostas = F	
País de origem	Colômbia = 50	Chile = 2
	México = 14	Cuba = 2
País de origem	Peru = 14	Guatemala = 2
	Argentina = 6	El Salvador = 1
	Equador = 5	Honduras = 1
	Costa Rica = 3	Venezuela = 1
	Bolívia = 2	
Estado de Residência	ES = 27	PR = 3
	RJ = 26	BA, AM, PE = 2
	MG = 17	CE, SE, PA, DF,
	SP = 11	MT = 1
	RS = 8	
Tempo de Residência	Média = 23,29	Mínimo = 1 mês
	DP = 34,15	Máximo = 276 meses
Parentes no Brasil	Não = 95	Sim = 8
Tem parceiro/a e mora com ele/a	Não = 45	Sim, mora com ele/a = 22
	Sim = 36	
Religião	Católica = 46	Ateu = 6
	Não tem = 25	Evangélica, Espirita = 5
	Cristã = 7	Muçulmano = 2
Nível de Religiosidade	Média = 2,86	Mínimo = 1 (Nada)
	DP = 1,27	Máximo = 5 (Muito)
Bolsa	Sim = 90	Não = 13
Pós-graduação	Mestrado = 67	Doutorado = 36
Universidade	Pública = 94	Particular = 9
Por que escolheu Brasil?	Bolsas de estudo = 38	Trabalho = 2
	Bom nível acadêmico = 27	Parceria com universidade = 2
	Cultura = 10	Sugestão = 2
	Já conhecia o Brasil = 6	Companhia = 1
	Idioma = 6	Erro = 1
	Por sua parceira = 3	Maior economia = 1
	Clima = 2	Nenhuma razão específica = 1

Em seguida, foram analisadas médias das dimensões do bem-estar, estratégias de enfrentamento e valores humanos de acordo com o sexo, para verificar possíveis diferenças significativas (ver tabela 2). Análises iniciais da escala de satisfação com a vida, medida em uma escala de 7 pontos (de 1 a 7), sugerem que tanto homens como mulheres apresentaram níveis de satisfação acima do ponto mediano teórico da escala (4). Se considerarmos escores abaixo de 3 e acima de 5 como pontos de corte para baixo e alto nível de satisfação, respectivamente, aproximadamente 10% e 50% dos estudantes poderiam ser considerados como apresentando baixo e alto nível de satisfação com a vida. Adicionalmente, foi realizada uma análise de teste t para amostras emparelhadas, que indicou maiores escores de afetos positivos do que de afetos negativos, $t(102) = 14,27, p = 0,000$. Tal padrão, associado a altos escores de satisfação com a vida, compõem o que se descreve na literatura como um bom nível de bem-estar (Diener et al., 1999). Tais dados corroboram estudos anteriores que indicam altos níveis de satisfação com a vida e de afetos positivos em estudantes (Vera et al., 2014; Vera et al. 2013).

Apesar da sugestão da literatura de que migrantes apresentam níveis mais baixos de bem-estar quando comparados com nativos do país de inserção (Graham, 2016), esse resultado não foi observado. Comparando a média geral de satisfação com a vida com aquela observada na literatura para a população brasileira ($M = 4,82; DP = 1,64$; ver Gouveia et al., 2009), os estudantes apresentaram escores que podem ser considerados similares ou superiores.

No que diz respeito às diferenças entre homens e mulheres, não foram observadas diferenças significativas com relação às dimensões do bem-estar subjetivo ou às subfunções dos valores humanos (ver tabela 2). Adicionalmente, o teste t para amostras emparelhadas, mostrou que todas as subfunções dos valores apresentaram diferenças significativas nos seus escores, com exceção das

Tabela 2

Bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e valores humanos e sua diferença entre homens e mulheres

Variáveis	Homens		Mulheres		t	Total	
	M	DP	M	DP		m	DP
Bem-estar							
Satisfação com a vida	5,04	1,43	5,43	0,99	1,60	5,22	1,25
Afetos Positivos	3,87	0,73	3,80	0,58	-0,52	3,84	0,66
Afetos Negativos	2,09	0,68	2,32	0,53	1,89	2,20	0,62
Valores humanos							
Experimentação	5,35	0,86	5,14	0,92	-1,18	5,25	0,89
Realização	4,95	1,03	4,69	0,99	-1,27	4,82	1,02
Suprapessoal	5,66	0,69	5,69	0,67	2,47	5,68	0,68
Existência	5,92	0,71	5,68	0,97	-1,46	5,81	0,85
Interativa	5,43	0,83	5,26	1,09	-0,90	5,36	0,97
Normativa	4,53	1,32	4,51	1,29	-0,80	4,52	1,30
Estratégias de enfrentamento							
Resolução de Problemas	2,63	0,96	2,71	1,05	0,40	2,67	1,00
Autocrítica	0,96	0,84	0,78	0,89	-1,03	0,87	0,86
Expressão Emocional	1,21	0,92	1,77	1,03	2,87**	1,48	1,01
Pensamento Desiderativo	1,74	1,12	2,20	1,19	2,02*	1,96	1,18
Apoio Social	1,78	0,98	2,34	1,02	2,84**	2,05	1,03
Restruturação Cognitiva	1,97	0,90	1,98	1,09	0,06	1,98	1,00
Evitação de Problemas	1,30	0,84	1,36	1,03	0,34	1,33	0,94
Afastamento Social	1,18	1,07	1,17	0,89	-0,04	1,18	0,99

Nota: gl= 101; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

médias de experimentação, que não diferem dos valores interacionais, $t(102) = 0,94$, $p = 0,35$; e dos escores da subfunção suprapessoal, que não diferem dos valores de existência, $t(102) = 1,42$, $p = 0,16$. Neste sentido, os estudantes consideram os valores centrais como mais importantes em primeiro lugar, tanto na subfunção suprapessoal como na de existência, que não diferem entre si. Em seguida, as subfunções mais importantes são as interativas e de experimentação, que também não diferem entre si. Em seguida, a subfunção de

realização e, por último, encontram-se os valores normativos.

No que diz respeito ao teste t para amostras emparelhadas das estratégias de enfrentamento, dos 28 pares de estratégias testados, apenas cinco não diferiram entre si. Expressão emocional e evitação de problemas têm escores considerados estatisticamente semelhantes, $t(102) = 1,09$, $p = 0,28$; assim como: pensamento desiderativo e apoio social, $t(102) = 0,60$, $p = 0,55$; pensamento desiderativo e reestruturação cognitiva, $t(102) = 0,09$,

$p = 0,93$; apoio social e reestruturação cognitiva, $t(102) = 0,63$, $p = 0,53$; e finalmente, evitação de problemas e afastamento social, $t(102) = 1,38$, $p = 0,17$. Neste sentido, a estratégia mais usada em primeiro lugar pelos estudantes foi a de resolução de problemas, seguida pelo apoio social, reestruturação cognitiva e pensamento desiderativo, que não diferem entre si. Em seguida, os estudantes utilizam expressão emocional, seguido pela evitação de problemas, afastamento social e, por último, autocrítica. O uso da resolução de problemas como principal estratégia sugere os esforços cognitivos e comportamentais realizados pelos estudantes na tentativa de redução ou eliminação das fontes de estresse, conforme sugere Moss (1993). Já a importância atribuída ao apoio social pode refletir a ênfase dada ao contexto social sugerida por Andrade & Teixeira (2009; ver também Mikkelsen, 2009) e a importância das amizades (Garcia, 2012; Garcia & Bucher-Maluschke, 2016).

Com relação às possíveis diferenças entre homens e mulheres no uso das estratégias de enfrentamento, as mulheres apresentaram maiores escores de apoio social, expressão emocional e pensamento desiderativo do que os homens. Tais resultados corroboram os observados por Mikkelsen (2009), que observou que as mulheres preferem usar estratégias como apoio social, busca de pertença ou de apoio espiritual, e resolução de problemas. Em diversos contextos culturais, e mais especificamente no contexto latino-americano, a mulher tende a expressar suas emoções mais que os homens, o que encontra respaldo na escolha por estratégias de expressão emocional.

Apesar de todas as estratégias fornecerem ferramentas eficazes para que os estudantes lidem com a situação, contribuindo para redução do estresse, o uso do pensamento desiderativo pode ser considerado um tipo de estratégia inadequada, por ser uma estratégia considerada de evitação (Cano et al., 2007), que pode aumentar os níveis de depressão e ansiedade (Akhtar & Kroner-Herwig, 2015; Crocket et al., 2007).

Explicando o bem-estar subjetivo

De forma a compreender melhor a relação entre os construtos, foram realizadas regressões múltiplas a fim de verificar quais estratégias e valores explicam o bem-estar subjetivo dos estudantes estrangeiros no Brasil, controlando por variáveis sociodemográficas (idade e sexo). A tabela 3 apresenta o resultado referente ao modelo explicativo das três dimensões do bem-estar: satisfação com a vida, afetos positivos e negativos.

A satisfação com a vida foi significativamente explicada pelo sexo dos participantes, com as mulheres apresentando um nível mais elevado de satisfação. Adicionalmente, valores normativos e de experimentação, além da estratégia de reestruturação cognitiva foram preditores diretos, enquanto valores de existência e o uso de expressão emocional e afastamento social influenciaram a satisfação negativamente. O resultado referente ao afastamento social confirma a sugestão de Beytía (2016) acerca da importância das relações sociais para o bem-estar dos latino-americanos.

Os afetos positivos foram explicados negativamente pelo uso do pensamento desiderativo e positivamente pelos valores normativos e de experimentação. Deste modo, os estudantes que atribuem mais importância aos valores de experimentação e aos valores normativos apresentam maiores índices de afetos positivos. Novamente aqui, o uso da estratégia do pensamento desiderativo para lidar com situações estressantes está associado a uma redução no nível de afetos positivos. Finalmente, os afetos negativos foram explicados pelo uso do pensamento desiderativo (positivamente) e pelos valores de experimentação (negativamente). A idade não foi considerada uma variável significativa para a compreensão do bem-estar nessa amostra.

A associação entre estratégias de enfrentamento e os fatores do bem-estar subjetivo corroboram a associação proposta na literatura entre esses construtos (González et al., 2002; Mikulić & Crespi,

Tabela 3
Explicando os Componentes do Bem-Estar Subjetivo

Variável	Preditores	R ²	β	t	p
Satisfação com a vida	Idade		0,03	0,43	0,67
	Sexo		-0,24	-2,95	0,004
	Valores Normativos		0,43	4,77	0,001
	Reestruturação Cognitiva		0,39	4,96	0,001
	Valores de Experimentação		0,30	3,87	0,001
	Valores de Existência		-0,19	-2,05	0,043
	Expressão emocional		-0,24	-3,01	0,003
	Afastamento Social		-0,20	-2,51	0,014
Afetos Positivos	Idade	0,21	-0,00	-0,05	0,955
	Sexo		-0,04	-0,44	0,663
	Pensamento desiderativo		-0,34	-3,69	0,001
	Valores Normativos		0,30	3,31	0,001
	Valores de Experimentação		0,20	2,17	0,033
Afetos Negativos	Idade	0,24	-0,15	-1,70	0,092
	Sexo		-0,05	-0,57	0,566
	Pensamento desiderativo		0,38	4,21	0,001
	Valores de Experimentação		-0,18	-2,04	0,044

Nota: Método Enter para Idade e Sexo; método *stepwise* para as variáveis intervalares. Satisfação com a vida $F(8, 94) = 10,44, p < 0,001$; Afetos Positivos $F(5, 97) = 6,48, p < 0,001$; Afetos Negativos $F(4, 98) = 9,05, p < 0,001$.

2008). A importância do pensamento desiderativo para a compreensão dos afetos, tanto positivos quanto negativos, observada nesses resultados, sugere sua inadequação como estratégia de enfrentamento adaptativa, pois ocasiona influências negativas para a saúde e qualidade de vida do indivíduo (Mikkelsen, 2009). A adoção de tais estratégias pode, neste sentido, dificultar o processo de adaptação dentro do país de acolhida.

De acordo com Diener et al. (1999), o equilíbrio afetivo é alcançado através da subtração da frequência de emoções negativas da frequência de emoções positivas vivenciadas. Ao adicionar o nível de satisfação com a vida do indivíduo com este índice de equilíbrio afetivo, obtém-se o nível

de bem-estar subjetivo. Neste sentido, o uso de estratégias de enfrentamento que contribuem para elevar o nível de afetos negativos faz com que o índice geral de bem-estar seja reduzido como um todo. Já o uso da reestruturação cognitiva ajuda a modificar ou mudar o significado daquela situação estressante (García & Ilabaca, 2013), fornecendo ao estudante ferramentas para lidar de uma forma mais adequada com o evento estressante (ex.: sua chegada ao Brasil) e gerando um equilíbrio que irá se refletir em seu bem-estar.

Para adaptar-se de uma maneira adequada, o estudante deve se sentir bem no entorno. A importância atribuída a valores normativos pode contribuir para que o migrante reflita sobre as normas

e as tradições que contém a cultura de acolhida para trazer segurança e a manutenção de costumes familiares ao migrante. No que diz respeito à importância de valores de experimentação, estas predizem o bem-estar na sua ênfase na busca de aventura, de satisfação dos desejos para se sentir bem, refletindo a função dos valores como motivadores do comportamento (Fischer et al., 2011). Os *sojourners* saem de seus países de origem em busca de aperfeiçoamento que resulte em melhores condições de vida para o retorno. Assim, a importância da experimentação está associada ao afastamento de seu entorno familiar e à exposição do indivíduo a situações potencialmente estressantes por seu nível de desconhecimento cultural.

De acordo com Gouveia (2013), valores normativos e de experimentação apresentam baixa congruência. No entanto, neste contexto, a combinação entre as duas subfunções permite a vivência de novas experiências (garantindo, assim, à adaptação na nova cultura), de forma associada à manutenção de seus costumes (garantindo a permanência de suas crenças e valores pessoais), expressando as necessidades dos estudantes na nova situação (Fischer et al., 2011).

Conclusão

Esta pesquisa teve como objetivo investigar a associação entre estratégias de enfrentamento, valores e o bem-estar subjetivo de estudantes latino-americanos de pós-graduação no Brasil. A vivência da mudança de país, enfrentando uma cultura totalmente desconhecida, é o contexto que pode promover a experiência de situações estressantes, onde os estudantes terão que se adaptar de uma maneira adequada para equilibrar seu bem-estar.

Apesar do estudo apresentado aqui ter conseguido alcançar seus objetivos, diversas limitações podem ser identificadas. A população dos participantes em sua maioria foi do sexo masculino, de nacionalidade colombiana, e realizavam seus estudos nos estados de Espírito Santo e Rio de

Janeiro. Além disso, trata-se de uma amostra pequena se comparada à quantidade de estudantes estrangeiros de pós-graduação que está atualmente no Brasil. No entanto, não se pretende generalizar os resultados para outros grupos, especialmente porque este estudo enfatiza um tipo específico de migração (*sojourners*).

Os resultados encontrados confirmam a literatura sobre o tema, tanto no que diz respeito às diferenças entre homens e mulheres no uso de estratégias de enfrentamento (Mikulic & Crespi, 2008; Mikkelsen, 2009), na importância atribuída às estratégias de enfrentamento e aos valores humanos para a compreensão do bem-estar dos *sojourners*. Sugere-se que os resultados apresentados são relevantes também por considerarem a perspectiva da Psicologia Positiva em estudos multiculturais latino-americanos, investigando o bem-estar de estudantes estrangeiros.

A análise global destas variáveis é extremamente importante se quisermos criar intervenções que promovam o bem-estar na qualidade de vida dos estudantes e assim ajuda-los a lidar com uma cultura diferente, que apresenta valores diferentes, de tal forma que possa reduzir as situações estressantes ou de risco para seu desenvolvimento adequado dentro da cultura anfitriã.

Neste sentido, pesquisas futuras deveriam expandir as possibilidades de amostra para diferentes tipos de migração e/ou níveis acadêmicos. Além disso, também é preciso levar em conta outras variáveis sociodemográficas e questões relacionadas à personalidade, à saúde física e mental, assim como outras dimensões dentro da Psicologia Positiva, tais como a resiliência.

Além de possíveis implicações práticas na proposição de intervenções, por parte das universidades brasileiras, para estudantes internacionais de graduação e pós-graduação, tais achados poderiam sugerir uma linha de pesquisa promissora no que diz respeito ao estudo do processo de adaptação de refugiados.

Referências

- Agência Brasil (2013). *Oportunidade de emprego motiva estudantes estrangeiros a virem ao Brasil*. Disponível em <http://agenciabrasil.ebc.com.br/noticia/2013-02-1/oportunidadedeemprego-motiva-estudantes-estrangeiros-virem-ao-brasil>
- Akhtar, M., & Kroner-Herwig, B. (2015). Acculturative stress among international students in context of socio-demographic variables and coping styles. *Current Psychology, 34*(4), 803-815. doi: 10.1007/s12144-015-9303-4
- Ampaw, F. D., & Jaeger, A. J. (2012). Completing the three stages of doctoral education: An event history analysis. *Research in Higher Education, 53*(6), 640-660. doi: dx.doi.org/10.1007/s11162-011-9250-3
- Andrade, A. M. J., & Teixeira, M. A. P. (2009). Adaptação à universidade de estudantes internacionais: um estudo com alunos de um programa de convênio. *Revista Brasileira de Orientação Profissional, 10*(1), 33-44. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v10n1/v10n1a06.pdf>
- Bardi, A., & Goodwin, R. (2011). The dual route to value change: Individual processes and cultural moderators. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 42*(2), 271-287. doi: dx.doi.org/10.1177/0022022110396916
- Bardi, A., & Guerra, V. M. (2011). Cultural values predict coping using culture as an individual difference variable in multicultural samples. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 42*, 908-927. doi: dx.doi.org/10.1177/0022022110381119
- Basabe, N., Zlobina, A., & Páez, D. (2004). Integração sociocultural y adaptación psicológica de los inmigrantes extranjeros en el País Vasco. *Cuadernos Sociológicos Vascos, 15*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Disponível em www.lehendakaritza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/documentacion/cuaderno_sociologico_vasco_15/es_cu_soc15/adjuntos/csv15.pdf
- Berry, J. W. (2006). Stress perspectives on acculturation. In D. Sam, D., & J. Berry. (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 43-57). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Beytía, P. (2016). The singularity of Latin American patterns of happiness. In M. Roja (Ed.). *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 17-30). New York: Springer.
- Bochner, S. (2006). Sojourners. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 181-197). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Brislin, R. W. (1981). *Cross Cultural Encounters in Face-to-Face Interactions*. New York: Pergamon Press.
- Cano, G. F., Rodríguez, F. L., & García, M. J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría, 35*(1), 29-39. Disponível em: [http://personales.us.es/fjcano/drupal/files/AEDP%2007%20\(esp\).pdf](http://personales.us.es/fjcano/drupal/files/AEDP%2007%20(esp).pdf)
- CAPES (2017). *Relação de cursos recomendados e reconhecidos*. Disponível em www.capes.gov.br/cursos-recomendados
- Castro, A. (2011). Estrategias de aculturación y adaptación psicológica y sociocultural de estudiantes extranjeros en la Argentina. *Interdisciplinaria, 28*(1), 115-130. Disponível em www.redalyc.org/pdf/180/18022327007.pdf
- Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D., Bilbao, A., Bitar, L., Díaz, A., & Paredes, L. (2012). Nivel de Bienestar Psicológico Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción. *Eureka, 9*(1), 47-57. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a06.pdf>
- Cornejo, M., & Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con Bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades, 6*(12), 143-153. Disponível em www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf

- Costa, P., Mc Crae, R., & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American National Sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306. doi: dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02248.x
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Stone, R. A. T., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.
- Diener, E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113. Disponível em www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1994/vol2/arti5.htm
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being across Nation. In E. Diener & E. M. Suh. (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp.185-218). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Disponível em: http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf
- Fischer, R., Milfont, T. L., & Gouveia, V. V. (2011). Does social context affect value structures? Testing the within-country stability of value structures with a functionally theory of values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 253-270. doi: dx.doi.org/10.1177/0022022110396888
- Garcia, A. (2012). Amizades de universitários estrangeiros no Brasil: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 471-479. doi: dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400002
- Garcia, A., & Bucher-Maluschke, J. S. N. F. (2016). The friendships of international students in Latin-America. In: A. Garcia (Ed.). *International friendships: the interpersonal basis of a worldwide community* (pp. 55-67). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publishing.
- García, F. E., & Ilabaca, D. M. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 42-60. Disponível em: www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf
- García-Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2),12-19.
- García-Viniegras, C. R. V., & González, I. B. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 6(6), 586-592. Disponível em www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf
- González, R., B., Montoya, I., C., Casullo, M., M., & Bernabéu, J., V. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Gouveia, V. V. (2003). A natureza motivacional dos valores humanos: evidências acerca de uma nova tipologia. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 431-443.
- Gouveia, V. V. (2013). *Teoria funcionalista dos valores humanos: fundamentos, aplicações e perspectivas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Gouveia, V. V, Barbosa, G. A., Andrade, E. O., & Carneiro, M. B. (2005). Medindo a satisfação com a vida dos médicos no Brasil. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 54, 298-305. Disponível em www.vvgouveia.net/sp/images/Gouveia_2005_medindo_a_satisfacao_com_a_vida_dos_mdicos_no_brasil.pdf
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Fischer, R., & Santos, W. S. (2008). Teoria funcionalista dos valores humanos. In M. L. M. Teixeira (Ed.), *Valores*

- humanos e gestão: Novas perspectivas* (pp.47-80). São Paulo: Senac.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Fonseca, P. N., & Coelho, J. A. P. M. (2009). Teoria Funcionalista dos Valores Humanos: aplicações para organizações. *Revista de Administração Mackenzie*, 10(3), 34-59. doi: dx.doi.org/10.1590/S1678-69712009000300004
- Graham, C. (2016). Does migration cause unhappiness or does unhappiness cause migration? Some initial evidence from Latin America. In M. Roja (Ed.). *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp.325-341). New York: Springer.
- International Organization for Migration - IOM. (2016). *2015 Global migration trends factsheet*. Berlin, Germany: IOM's Global Migration Data Analysis Centre. Disponível em <https://www.iom.int/world-migration>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Louzada, R. C. R., & Silva Filho, J. F. (2005). Formação do pesquisador e sofrimento mental: Um estudo de caso. *Psicologia em Estudo*, 10(3), 451-461. Disponível em www.scielo.br/pdf/pe/v10n3/v10n3a12
- Llull, D. M., Zanier, J., & García, F. (2003). Afrontamiento y calidad de vida. Un estudio de pacientes con cáncer. *Psico-USF*, 8(2), 175-182. Disponível em www.scielo.br/pdf/pusf/v8n2/v8n2a09.pdf
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- McKinlay, N. J., Pattison, H. M., & Gross, H. (1996). An exploratory investigation of the effects of a cultural orientation programme on the psychological well-being of international university students. *Higher Education*, 31, 379-395.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. (Tesis de Licenciatura, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú). Disponível em <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/416>
- Mikulic, I. M., & Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de MOOS (CRI-A) para adultos. *Anuario de Investigaciones*, 15, 305-312.
- Ministério do Turismo (2015). *De malas prontas para estudar no Brasil - e fazer turismo pelo país*. Disponível em <http://www.turismo.gov.br/ultimas-noticias/5264-de-malas-prontas-para-estudar-no-brasil-e-fazer-turismo.html>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Moss, R. (1993). *Coping Responses Inventory Adult Form professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessments, Inc.
- Polícia Federal (2017). *Registro de estrangeiros por ano*. Disponível em <http://www.pf.gov.br/impressa/estatistica/estrangeiros>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. Disponível em <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverythingorisit.pdf>
- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: an exploratory study. *Social Indicators Research*, 53, 315-337. doi: 10.1023/A:1007108614571
- Sam, D. L. (2006). Acculturation: Conceptual background and core components. In D. L. Sam, D. L., & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (pp. 11-26). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Santos, A. F., & Alves Jr., A. (2007). Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 107-116. doi: dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000100014

- Scherer, L., Minello, Í., Scherer, F., & Moura, G. (2013). O processo de resiliência de brasileiros expatriados na Índia. *Geraiis: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 7(1), 2-16. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v7n1/v7n1a02.pdf>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. doi: dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
- Subuhana, C. (2007). Estudantes moçambicanos no Rio de Janeiro, Brasil: Sociabilidade e redes sociais. *Imaginário-USP*, 13(14), 321-355. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ima/v13n14/v13n14a15.pdf>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Kigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy Resesearch*, 13, 343-361. doi: dx.doi.org/10.1007/BF01173478
- Vera J. A., Figueroa, D., Tánori, J., & Rodríguez C. (2014). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes de universidad privada mexicana. *Pesquisas e Práticas Psicossociais - PPP*-9(2), 244-256. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v9n2/10.pdf>
- Vera, J. A., Yañez, A. I., & Grubits, S. (2013). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Mexico y Brasil. *Psicología para América Latina*, 25, 77-90. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a06.pdf>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. New York: Routledge.

Recebido: Setembro 6, 2016

Aprovado: Maio 9, 2017