



ISSN: 2595-1661

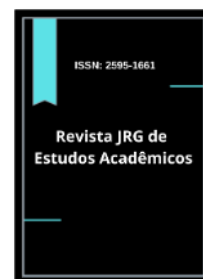
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Promoção do bem-estar e melhora do desempenho escolar por meio da psicologia positiva: revisão de literatura

Promoting well-being and improving academic performance through positive psychology: literature review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2535

ARK: 57118/JRG.v8i19.2535

Recebido: 12/10/2025 | Aceito: 18/10/2025 | Publicado on-line: 20/10/2025

Murylo Gabriel Ferreira Barreto¹

<https://orcid.org/0009-0007-5057-7923>

<http://lattes.cnpq.br/2618836531186701>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: murylopsi@gmail.com

Roberto Dias Rodrigues²

<https://orcid.org/0009-0004-4632-9976>

<http://lattes.cnpq.br/8286671299324906>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: roberto321.dr@gmail.com

Joelly Rodrigues de Oliveira³

<https://orcid.org/0009-0009-8969-8188>

<http://lattes.cnpq.br/8717659127539697>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: joelly.ro@gmail.com

Geovanna dos Santos e Silva⁴

<https://orcid.org/0009-0001-8942-2634>

<http://lattes.cnpq.br/6002234387754861>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: geovannas@ufdpar.edu.br

Rayane Kerolly Farias Nascimento⁵

<https://orcid.org/0009-0001-8205-6846>

<http://lattes.cnpq.br/4182011459851861>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: kerollyfarias06@gmail.com

Amanda Grazielle Barbosa Nascimento⁶

<https://orcid.org/0009-0003-7391-3257>

<http://lattes.cnpq.br/9467250831616725>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: amandhgry@gmail.com

Ismael Eurico Madeira Gomes⁷

<https://orcid.org/0009-0003-1623-2762>

<http://lattes.cnpq.br/4894963935008659>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: IsmaeEurico@ufdpar.edu.br

Lucas Emmanuel Lira da Silva⁸

<https://orcid.org/0009-0008-9305-4281>

<http://lattes.cnpq.br/1547455575122801>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: lucasemmanuel1122@gmail.com

Evair Mendes da Silva Sousa⁹

<https://orcid.org/0000-0002-4594-6110>

<http://lattes.cnpq.br/3587077902082279>

Universidade Federal do Delta do Parnaíba, PI, Brasil

E-mail: evairmendes@hotmail.com



¹Graduado em Psicologia e Mestrando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

²Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

³Graduada em Psicologia e Mestrando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁴Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁵Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁶Graduando (a) em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁷Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁸Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

⁹Graduado em Psicologia e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba.

Resumo

Introdução: Na Psicologia, a investigação de patologias aparece com muito mais frequência do que o estudo de aspectos positivos da natureza humana. No entanto, a Psicologia Positiva traz ênfase aos aspectos associados ao bom funcionamento, destacando conceitos como bem-estar e otimismo, sendo essa perspectiva presente em vários campos, como na área educacional. **Objetivo:** realizar uma revisão de literatura sobre a promoção de bem-estar e desempenho escolar através da Psicologia Positiva. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura de caráter qualitativo e descritivo, realizada nas bases de dados SciELO, PsycINFO e Periódicos CAPES, considerando estudos de 2000 a 2025. **Resultados:** Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos. **Conclusão:** A Psicologia Positiva tem um grande potencial no contexto escolar, em que é possível observar que o bem-estar e o desempenho acadêmico estão estreitamente relacionados, sendo esses promovidos por intervenções que considerem a autocompaixão, empatia, entre outros. Ademais, notou-se uma escassez de estudos sobre a temática, o que evidencia a necessidade de mais investigações científicas sobre a área.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, Educação Positiva, Competências socioemocionais, Bem-estar.

Abstrac

Introduction: In Psychology, the investigation of pathologies is much more frequent than the study of the positive aspects of human nature. However, Positive Psychology emphasizes aspects associated with optimal functioning, highlighting concepts like well-being and optimism. This perspective is present in various fields, including education. **Objective:** To conduct a literature review on the promotion of well-being and academic performance through Positive Psychology. **Methodology:** This is a qualitative and descriptive literature review conducted using the SciELO, PsycINFO, and CAPES Journals databases. The review considered studies from 2000 to 2025. **Results:** After applying inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected. **Conclusion:** Positive Psychology holds significant potential in the school context, where it is evident that well-being and academic performance are closely related. Both can be promoted by interventions that incorporate self-compassion, empathy, and other factors. Furthermore, a scarcity of studies on this topic was noted, which highlights the need for more scientific research in the field.

Keywords: Positive Psychology, Positive Education, Social-Emotional Skills, Well-being.

1. Introdução

Na história recente da psicologia observa-se uma preocupação muito maior em investigar patologias, disfunções e acaba-se negligenciando aspectos positivos da natureza humana. Para que se confirme isso, basta apenas uma pesquisa rápida nos bancos de dados da PsycInfo: utilizando a palavra-chave “depressão”, são encontrados mais de 100.000 artigos entre os anos de 1970 e 2006; em contrapartida, a palavra-chave “felicidade” indica cerca de apenas 5.000 artigos no mesmo período — número inferior a 10% (Paludo & Koller, 2007).

No campo da educação, pode-se perceber o mesmo olhar patologizante, no qual os estudos sobre o fracasso escolar e os transtornos de aprendizagem

predominam em detrimento das pesquisas voltadas às potencialidades humanas, ao engajamento e ao florescimento dos estudantes. Essa perspectiva limitante contrasta com o movimento emergente da Psicologia Positiva, que busca compreender e promover as forças, virtudes e condições que favorecem o desenvolvimento humano saudável (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A Psicologia Positiva, enquanto abordagem científica, propõe uma inversão de foco: ao invés de concentrar-se apenas em reparar o que está errado, dedica-se também a potencializar o que funciona bem (Seligman, 2011). Conceitos como bem-estar subjetivo, otimismo, esperança, resiliência e engajamento tornaram-se centrais para compreender o que contribui para uma vida plena e significativa (Reppold et al., 2015). No contexto educacional, tais construtos são especialmente relevantes, uma vez que a escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos indivíduos.

Nos últimos anos, programas baseados na Psicologia Positiva vêm sendo implementados em ambientes escolares, com resultados promissores na promoção do bem-estar, aumento da motivação e melhora do desempenho acadêmico (Schiavon et al., 2020). A chamada Educação Positiva propõe a integração entre o ensino tradicional e o cultivo de emoções positivas, habilidades socioemocionais e propósito de vida, contribuindo para a formação integral dos estudantes.

No Brasil, embora o campo da Psicologia Positiva ainda esteja em fase de expansão, observa-se um crescente número de pesquisas voltadas a esse tema, especialmente em relação à adaptação de instrumentos e ao desenvolvimento de intervenções que visem à promoção do bem-estar em diferentes contextos (Reppold et al., 2015; Reppold, 2019). Ainda assim, a literatura aponta lacunas significativas quanto à aplicação sistemática dessa abordagem nas escolas e seus impactos a longo prazo sobre o desempenho escolar.

Dessa forma, esse estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a promoção do bem-estar e a melhora do desempenho escolar por meio da Psicologia Positiva, buscando identificar evidências, lacunas e contribuições dessa abordagem para o campo educacional contemporâneo.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de caráter qualitativo e descritivo, cujo objetivo é reunir e analisar criticamente produções científicas que abordam a promoção do bem-estar e a melhora do desempenho escolar por meio da Psicologia Positiva. Essa modalidade de pesquisa permite identificar tendências, lacunas e contribuições teóricas e empíricas sobre o tema, servindo como base para o avanço do conhecimento científico (Reppold et al., 2015).

O procedimento de busca foi realizado nas bases de dados SciELO, PsycINFO, Periódicos CAPES, por serem fontes amplamente reconhecidas na área da Psicologia e Educação. Foram utilizadas combinações dos seguintes descritores em português e inglês: “Psicologia Positiva” / “*Positive Psychology*”; “Educação” / “*Education*”; “Bem-estar” / “*Well-being*”; “Desempenho escolar” / “*Academic performance*” / “*School achievement*”; “Educação Positiva” / “*Positive Education*”. A busca contemplou publicações entre os anos de 2000 e 2025, período que corresponde ao desenvolvimento e consolidação da Psicologia Positiva enquanto campo científico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Como critérios de inclusão e exclusão foram incluídos estudos que: Abordassem intervenções, programas ou reflexões teóricas sobre Psicologia Positiva aplicada à educação; apresentassem discussões sobre bem-estar, florescimento,



engajamento ou desempenho escolar; estivessem disponíveis em português, inglês. Foram excluídos trabalhos que: Tratassem exclusivamente de saúde mental sem relação com o contexto educacional; não mencionassem explicitamente a Psicologia Positiva como referencial teórico; fossem resumos de eventos ou materiais sem acesso ao texto completo.

Para o Procedimento de análise após a seleção do material, realizou-se uma leitura exploratória para verificar a pertinência de cada obra ao tema proposto. Em seguida, procedeu-se à análise temática do conteúdo, buscando identificar os principais conceitos, objetivos, metodologias e resultados relacionados à aplicação da Psicologia Positiva no contexto escolar. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e interpretativa, com base na leitura crítica e na comparação entre os resultados apresentados pelas diferentes fontes e por se tratar de uma revisão de literatura baseada em fontes públicas, este estudo dispensa aprovação em Comitê de Ética por não envolver a participação direta com seres humanos.

3. Resultados e Discussão

A etapa inicial da pesquisa consistiu na busca bibliográfica sistematizada em diferentes bases de dados científicas, com o objetivo de identificar estudos relevantes sobre a promoção do bem-estar e o desempenho escolar a partir da Psicologia Positiva. Utilizou-se, em um primeiro momento, os descritores “Psicologia Positiva” e “Positive Psychology” em todos os bancos de dados selecionados, o que resultou em uma média aproximada de mil registros em cada plataforma consultada. Em seguida, para refinar a busca e garantir maior especificidade temática, foram incluídos os termos complementares “Educação” / “Education” e “Bem-estar” / “Well-being”, combinados por meio de operadores booleanos (“AND” e “OR”). Essa filtragem reduziu o número de resultados para cerca de 150 publicações potencialmente relevantes em cada base.

As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PsycNet e os Periódicos CAPES, selecionadas por sua abrangência e relevância na área da Psicologia e Educação. Foi dada prioridade a artigos de acesso aberto e revisados por pares, a fim de assegurar a transparência e a reprodutibilidade da pesquisa. Após a leitura dos títulos, resumos e palavras-chave, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, resultando na seleção de 10 artigos que atendiam aos objetivos do estudo, sendo destacados no quadro a seguir.

QUADRO 1: ARTIGOS SELECIONADOS

Título Original	Autores/Ano	Revista	Conclusões
An investigation into academic burnout, enjoyment and engagement in EFL learning among Chinese junior high school students	Zhang et al., (2024)	Frontiers in Psychology	Os autores destacaram o burnout, o engajamento e o prazer dos alunos de inglês como língua estrangeira (EFL) e enfatiza o fomento de emoções positivas, a regulação emocional e ambientes de apoio para aumentar o engajamento e o bem-estar acadêmico.
Como a Psicologia/Educação Positiva podem empoderar as escolas no contexto da pandemia?	Reppold (2021)	Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación,	O artigo mostra como a Psicologia e a Educação Positivas, por meio de técnicas e valores como compaixão, otimismo e sentido de vida, fortalecem alunos e escolas

			diante dos desafios da pandemia.
Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais	Cintra & Guerra (2017)	Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)	Os autores definiram a Educação Positiva como a aplicação da Psicologia Positiva às escolas, visando não só o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar, o florescimento e a formação integral dos estudantes.
Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience	Zeng et al., (2016)	Frontiers in Psychology	Este estudo examina como a mentalidade de crescimento influencia o bem-estar dos alunos e o engajamento escolar, revelando que a resiliência média essa relação. Os resultados mostram que promover mentalidades de crescimento aumenta tanto a resiliência quanto o engajamento geral.
Exploring educators' experiences of the social functioning of learners in middle childhood	Beets et al., (2022)	South African Journal of Education	Este estudo explorou as opiniões dos educadores sul-africanos sobre o funcionamento social dos alunos na infância, revelando influências culturais e contextuais e enfatizando a necessidade de fortalecer habilidades positivas para a melhora da comunicação, gerenciamento de conflitos e resolução de problemas.
PLENatITUDE – Eficiência e Bem-Estar Docente	Ferreira & Gaspar (2016)	Journal of Research in Special Educational Needs (Jorsen)	A metodologia «PLENatITUDE» forma professores com base em Neurociências, Psicologia Positiva, visando melhorar a eficácia docente, o bem-estar e o sucesso escolar, prevenindo dificuldades graves de aprendizagem.
Positive Education: Innovation in Educational Interventions Based on Positive Psychology	Schiavon et al., (2020)	Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília	Esta revisão analisou 14 estudos sobre intervenções educacionais positivas, destacando seu foco em crianças, adolescentes e educadores. Os resultados enfatizam o fomento de forças de caráter para aprimorar o desenvolvimento cognitivo e emocional.
Psicologia e Educação Positiva: A contribuição da Psicologia Positiva Para a Autonomia das Crianças Durante a Pandemia	Freitas et al., (2024)	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	O estudo analisa como a educação positiva, fortalecida durante a pandemia, promoveu a autonomia infantil e o bem-estar emocional, ao incentivar comunicação respeitosa e reforço positivo, fortalecendo também os vínculos familiares.



The Impacto of Positive Psychology on Educational Outcomes: Enhancing Student Engagement and Achievement	Srinivasan (2024)	Acta Scientia	Os autores apontaram que as intervenções da Psicologia Positiva influenciam em benefícios a nível educacional e no bem-estar global dos estudantes. Destacaram a melhoria das habilidades emocionais, com uma melhor preparação dos estudantes para o futuro.
Why won't it Stick? Positive Psychology and Positive Education	White (2016)	National Institutes of Health (NIH)	O artigo analisa o movimento da educação positiva, descrevendo suas origens, abordagens e desafios. Examina estudos de caso, destaca barreiras políticas e propõe estratégias para promover o bem-estar como um objetivo educacional central.

Fonte: Autoria Própria

Com base nos achados, é possível perceber que a aplicação dos princípios da Psicologia Positiva em contextos educacionais tem demonstrado resultados consistentes na promoção do bem-estar subjetivo, engajamento escolar e melhora do desempenho acadêmico. Os estudos analisados convergem ao indicar que o desenvolvimento de competências socioemocionais — como resiliência, otimismo, esperança, gratidão e empatia — está diretamente relacionado ao aumento da satisfação e da motivação dos estudantes (Schiavon et al., 2020; Zhang et al., 2024).

De modo geral, os programas e intervenções inspirados na Educação Positiva têm contribuído para transformar o ambiente escolar em um espaço mais acolhedor e significativo, voltado não apenas ao aprendizado cognitivo, mas também ao florescimento integral dos alunos e professores. A pesquisa de Ferreira & Gaspar (2016), por exemplo, mostra que iniciativas voltadas ao bem-estar docente, como o programa PLENatITUDE, podem impactar positivamente o clima escolar e a qualidade do ensino. Isso reforça a visão de que o bem-estar dos educadores é um componente essencial para o sucesso das práticas pedagógicas.

Além disso, os resultados apontam que o engajamento escolar funciona como um mediador entre o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico (Zeng et al., 2016). Ou seja, alunos que desenvolvem maior autoconfiança e senso de propósito tendem a apresentar maior persistência e produtividade, demonstrando que o desempenho escolar está fortemente relacionado ao estado emocional e motivacional do estudante.

No contexto internacional, autores como White (2016) e Srinivasan (2024) destacam a importância de integrar a Psicologia Positiva de maneira sistemática às políticas educacionais, de modo que o bem-estar deixe de ser um elemento periférico e se torne um objetivo pedagógico central. No entanto, ambos reconhecem a existência de desafios, como a resistência institucional, a falta de formação docente e a necessidade de instrumentos de avaliação mais precisos para mensurar os resultados das intervenções.

Durante a pandemia da COVID-19, estudos como o de Reppold (2021) e Freitas et al. (2024) evidenciaram o papel da Psicologia Positiva na promoção da autonomia emocional, da empatia e do senso de comunidade em situações de crise. Esses achados indicam que, mesmo em contextos adversos, estratégias baseadas

em forças pessoais e relações positivas podem fortalecer a resiliência e a coesão social entre alunos e professores.

De forma complementar, os trabalhos de Cintra & Guerra (2017) e Schiavon et al. (2020) enfatizam que a Educação Positiva deve ser entendida não apenas como um conjunto de práticas isoladas, mas como uma filosofia educacional integrada, capaz de articular os aspectos cognitivos, emocionais e éticos do processo de ensino-aprendizagem. Essa abordagem amplia o papel da escola, transformando-a em um ambiente de desenvolvimento humano pleno.

Entretanto, algumas limitações foram observadas na literatura. A maior parte dos estudos ainda apresenta amostras reduzidas, curto período de acompanhamento e metodologias fracas, o que dificulta a generalização dos resultados. Além disso, há uma predominância de pesquisas internacionais, o que reforça a necessidade de mais investigações empíricas no contexto brasileiro, considerando as especificidades culturais e socioeconômicas do país (Reppold et al., 2019; Reppold, Gurgel & Schiavon, 2015).

De modo geral, os resultados desta revisão evidenciam que a Psicologia Positiva aplicada à educação tem se consolidado como uma estratégia eficaz para o desenvolvimento integral dos estudantes. A integração entre bem-estar, engajamento e desempenho escolar demonstra que aprender e ser feliz são processos complementares, e não excludentes. Assim, investir na Educação Positiva representa um passo importante para a construção de escolas mais humanas, inclusivas e emocionalmente sustentáveis.

4. Conclusão

Nesse sentido, nota-se que a Psicologia Positiva possui um grande potencial no contexto acadêmico e escolar. Conhecer e aplicar conceitos como o de florescimento, autocompaixão e empatia é essencial para tornar a aprendizagem mais significativa e prazerosa, pois assim como foi possível observar neste estudo, o bem-estar dos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem – discentes e docente - é um fator influente no desempenho acadêmico.

Ademais, os pontos de limitação encontrados, como a escassez de estudos e metodologias que impeçam generalizações, são norteadores e indicativos para a necessidade de mais estudos sobre a temática de Psicologia Positiva no contexto da educação. Esse ponto é evidenciado, inclusive, pela quantidade de estudos encontrados nesta revisão, mesmo ao considerar um espaço temporal de 25 anos. Espera-se, assim, que os resultados deste estudo venham a estimular outros pesquisadores a investigarem sobre essa temática, de modo que a Educação Positiva se torne cada vez mais frequente a nível internacional e nacional, não somente na teoria, mas também na prática.

Referências

- BEETS, S.; VAN SCHALKWYK, I.; KIRSTEN, D. K. Exploring educators' experiences of the social functioning of learners in middle childhood. **South African Journal of Education**, v. 42, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15700/saje.v42n1a1887>. Acesso em: 15 out. 2025.
- CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação positiva: a aplicação da psicologia positiva a instituições educacionais. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 505–514, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311191>. Acesso em: 15 out. 2025.
- FERREIRA, C. R.; GASPAR, M. F. Plenitude – eficiência e bem-estar docente. **Journal of Research in Special Educational Needs**, v. 16, p. 846–850, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12225>. Acesso em: 15 out. 2025.
- PALUDO, S. dos S.; KOLLER, S. H. Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 17, n. 36, p. 9–20, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>. Acesso em: 15 out. 2025.
- REPPOLD, C. T. Como a psicologia/educação positiva podem empoderar as escolas no contexto da pandemia? **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, v. 8, n. 2, p. 163–179, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8742>. Acesso em: 15 out. 2025.
- REPPOLD, C. T.; GURGEL, L. G.; SCHIAVON, C. C. Research in positive psychology: a systematic literature review. **Psico-USF**, v. 20, n. 2, p. 275–285, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200208>. Acesso em: 15 out. 2025.
- REPPOLD, C. T. et al. Felicidade como produto: um olhar crítico sobre a ciência da psicologia positiva. **Avaliação Psicológica**, v. 18, n. 4, p. 333–342, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>. Acesso em: 15 out. 2025.
- SCHIAVON, C. C. et al. Positive education: innovation in educational interventions based on positive psychology. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, e3632, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3632>. Acesso em: 15 out. 2025.
- SRINIVASAN, J. et al. The impact of positive psychology on educational outcomes: enhancing student engagement and achievement. **Acta Scientiae**, v. 7, n. 1, p. 579–592, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.17648/acta.scientiae.6389>. Acesso em: 15 out. 2025.
- WHITE, M. A. Why won't it stick? Positive psychology and positive education. **Psychology of Well-Being**, v. 6, n. 1, Article 2, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0039-1>. Acesso em: 15 out. 2025.
- ZENG, G.; HOU, H.; PENG, K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: the

mediating role of resilience. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 1873, 2016.
Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>. Acesso em: 15 out. 2025.

ZHANG, X.; WANG, J.; KE, X. An investigation into academic burnout, enjoyment and engagement in EFL learning among Chinese junior high school students. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1292772>. Acesso em: 15 out. 2025.