



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA E SOCIOLOGIA

DOUTORAMENTO EM PSICOLOGIA

Motivação, Resiliência, Stresse e Suporte Social em Estudantes Universitários:

Contributos para a perceção de um perfil académico

Tese apresentada para a obtenção do Grau de Doutor em Psicologia

Orientador: Professor Doutor José Manuel Guimarães de Magalhães

Orientando: António Jorge Pires Carvalho

Lisboa

Dezembro de 2015



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA E SOCIOLOGIA

DOUTORAMENTO EM PSICOLOGIA

Motivação, Resiliência, Stresse e Suporte Social em Estudantes Universitários:

Contributos para a perceção de um perfil académico

Tese apresentada para a obtenção do Grau de Doutor em Psicologia

Orientador: Professor Doutor José Manuel Guimarães de Magalhães

Orientando: António Jorge Pires Carvalho

Lisboa
Dezembro de 2015

Agradecimentos

A realização do presente trabalho só foi possível com a colaboração e apoio de um conjunto de pessoas e Instituições, às quais quero manifestar o meu apreço e gratidão.

Quero agradecer em especial **ao meu orientador, Professor Doutor José Manuel Guimarães de Magalhães** pela orientação proficiente, pelo apoio, pelas sugestões e pela disponibilidade ao longo deste caminho; e, também, pelo estímulo e confiança que me transmitiu, para que esta meta fosse alcançada.

Quero também agradecer à Professora Doutora Luisa Ribeiro pelas suas sugestões importantes e aos diversos professores que integraram a parte curricular deste doutoramento, pelos conhecimentos e conselhos que transmitiram e que me permitiram estar preparado para desenvolver este projeto.

Também quero agradecer ao conjunto de estudantes universitários que, dispensando o seu tempo no preenchimento dos questionários, permitiram que o estudo empírico fosse realizado.

Por fim, os meus agradecimentos a todas as pessoas mais próximas, pelo carinho e apoio que me deram ao longo deste percurso.

A todos os meus agradecimentos.

Resumo

A análise da Motivação Acadêmica, Resiliência, Stresse e Suporte Social em estudantes do ensino superior (ES) a partir da área de Lisboa, constitui o principal objectivo deste estudo. Incluído como uma contribuição complementar é a observação da importância dessas variáveis, que resultam do que a Declaração de Bolonha implica - um paradigma de ensino-aprendizagem, a fim de promover a percepção de um perfil de estudantes, no sentido de responder aos desafios da competitividade e empregabilidade atual.

Essas variáveis são o produto de pesquisa realizada de modo a definir em que medida os estudantes universitários deste perfil tentam conciliar o sucesso escolar com o sucesso no mundo do trabalho.

Os instrumentos utilizados representam escalas aferidas para a população portuguesa em relação a cada variável, bem como opiniões sobre a importância dos serviços de apoio institucional e a percepção do perfil académico em Portugal. Foi utilizada uma metodologia quantitativa envolvendo medidas de estatística descritiva (frequências absolutas, médias e desvios padrão) e estatística inferencial. Nós formulámos hipóteses para observar a relação entre as variáveis e a influência das características pessoais: sexo, tipo de instituição, situação de emprego, idade e estado civil.

A partir dos resultados principais que caracterizam este perfil académico, enfatizamos a partir da análise descritiva que observamos valores acima da média nas subescalas de motivação académica, com exceção na subescala falta de motivação; valores elevados em todas as subescalas de resiliência; valores acima da média, ou próximo da média, nas subescalas de vulnerabilidade ao stresse; baixos valores relacionados ao suporte social, exceto na subescala de atividades sociais.

Na relação entre variáveis, observou-se correlações significativas e positivas entre a motivação académica e todas as subescalas de resiliência; entre resiliência e vulnerabilidade ao stresse observou-se correlações significativas e negativas. No suporte social observámos valores mais elevados na subescala de atividades sociais.

Esta situação não era de se esperar, o que nos leva a considerar que os níveis de resiliência apresentados são bons, mas não resistem quando confrontado com o stresse. Há evidências de fragilidade em termos de suporte social, nomeadamente em matéria de amigos relacionamentos/relação de todos os dias, que se afastam da maneira tradicional de se associar valores mais significativos para suporte social da família e amigos.

Encontramos também uma influência significativa entre as variáveis sócio-demográficas dos alunos e os construtos em estudo.

No que diz respeito sobre a opinião dos serviços prestados pelo apoio social institucional, os alunos atribuíram uma grande importância aos serviços de Psicologia. No entanto, consideraram "pouco" contributo dado pelos serviços de apoio da universidade para o sucesso académico e formação pessoal. Eles também percebem que, em Portugal, é difícil terminar um curso dentro do tempo previsto.

Estes resultados indicam a urgência de implementar boas medidas, a fim de fornecer respostas adequadas por meio de projetos de currículo e de apoio social, de modo a criar um perfil académico que seja coerente com o processo de Bolonha e com a sociedade competitiva que forma a União Europeia.

Palavras-chave: Motivação; Resiliência; Stresse; Suporte social; Apoio Académico.

Abstract

The analysis of Academic Motivation, Resilience, Stress and Social Support for students with higher education (HE), from the area of Lisbon, constitutes the main objective of this study. Included as a complementary contribution is the observation of the importance of these variables, deriving from what the Bologna Declaration implies - a teaching-learning paradigm in order to promote the perception of a students profile in order to meet the challenges of competitiveness and employability today.

These variables are the product of research conducted so as to define to what extent the university students profile attempts to reconcile school success with success in the working world.

The instruments used represent scales for the Portuguese population for each variable, as well as opinions regarding the importance of institutional support services and the perception of the academic profile in Portugal. A quantitative methodology involving descriptive statistical measures (absolute frequencies, means and standard deviations) and inferential statistics were used. We formulated hypotheses to observe the relationship between the variables and the influence of the personal characteristics of: gender, type of institution, employment status, age and marital status.

From the main results which characterize this academic profile, we emphasize from the descriptive analysis that we observed values above average in the subscales of academic motivation, except for lack of motivation; high values in all subscales of resilience; values above average, or close to the average, in the subscales of vulnerability to stress; low values related to social support, except in the subscale of social activities.

In the relationship between variables, we observed significant and positive correlations between academic motivation and all subscales of resilience; between resilience and vulnerability to stress we observed significant and negative correlations. In social support we observed higher values in the subscale of social activities.

This situation was not to be expected and led us to consider that the levels of resilience that are presented are good, but do not resist when confronted with Stress. There is evidence of fragility in terms of social support, namely regarding friends/close everyday relationships, which deviate from the traditional way of associating more significant values to family social support and friends.

We also found a significant influence between the students' socio-demographic variables and the constructs under study.

Regarding the opinion of the services supplied by social support, students attributed a high importance to the services of Psychology. However, they considered that “little” contribution was given by support services to academic success and personal education. They also perceived that, in Portugal, it is difficult to finish a course within the predicted time.

These results indicate the urgency to implement good measures, in order to provide appropriate answers through projects of curriculum and social support so as to create an academic profile which is coherent with the Bologna process and with the competitive society which forms the European Union.

Keywords: Motivation; Resilience; Stress; Social support; Academic Support.

Índice

Introdução	15
Parte I: Fundamentação Teórica	20
Capítulo I – Ensino Superior (ES)	21
1. Caracterização do contexto do ES português	21
2. Considerações sobre o Processo de Bolonha e repercussões	23
3. Adaptação académica no ES e Desafios	27
4. O processo de adaptação dos estudantes e serviços de apoio	30
5. Alguns estudos sobre a adaptação ao ensino superior	33
Capítulo II – Motivação	35
1. Abordagem sobre a definição do conceito de Motivação	35
2. Motivação no Ensino Superior	37
3. Perspetiva sobre os movimentos da Psicologia Motivacional	38
4. Teorias da Motivação	40
4.1. Teoria da hierarquia das necessidades	41
4.2. Teoria dos objetivos de realização	43
4.3. Motivação sob a perspetiva da teoria da autodeterminação	46
5. Estudos sobre Motivação Académica no ES	52
Capítulo III – Resiliência	59
1. Abordagem sobre o conceito de resiliência	59
2. Resiliência e desenvolvimento psicológico	61
3. Obstáculos /fatores de risco da resiliência	62
4. Fatores de proteção e aprender a ser resiliente	64
5. Perspetivas sobre o estudo da resiliência: modelo ecológico e modelo construtivista	66
6. Promover a resiliência	67
7. Estudos sobre Resiliência	68
Capítulo IV – Stresse	73
1. Abordagem sobre o conceito de Stresse	73
2. Abordagem sobre Teorias e Modelos acerca do Stresse	76
3. Abordagem sobre Modelos do Stresse Académico	80
4. Abordagem sobre stresse e saúde no estudante universitário	82
5. Alguns estudos sobre Stresse	84
Capítulo V - Suporte Social Percebido	89
1. Abordagem sobre o conceito de suporte social	89
2. Conceptualização do estudo Suporte Social	90
3. Importância da rede de suporte social	91
4. Efeitos do suporte social na saúde	92
5. Alguns Estudos Sobre Suporte Social	94
Parte II: Estudo Empírico	98
Capítulo VI – Metodologia	99
1. Delimitação do problema	99
2. Questões e Objetivo	101
3. Hipóteses de Investigação	102
4. Desenho do Estudo	103
5. Descrição dos Instrumentos de recolha de dados	105
6. Amostra	110
7. Procedimentos	111
8. Processamento da Informação e Tratamento de Dados	111
Capítulo VII – Apresentação, análise e discussão dos Resultados	112

1. Apresentação dos resultados	112
2. Discussão dos resultados.....	143
Conclusão: limitações do estudo e perspectivas futuras	155
Referências Bibliográficas	160
Anexos – Questionários.....	180
Folha de Rosto.....	181
Secção A - Questionário sócio-demográfico.....	182
Secção B - Questionário sobre Motivação.....	183
Secção B - Questionário sobre Resiliência.....	184
Secção B - Questionário sobre Stresse.....	185
Secção B - Questionário sobre Suporte Social.....	186

Índice de Tabelas

Tabela 1. Idade dos estudantes.....	112
Tabela 2. Residência dos estudantes.....	113
Tabela 3. Tipo de instituição.....	114
Tabela 4. Opção do curso.....	114
Tabela 5. Situação laboaral.....	114
Tabela 6. Prioridade dos serviços de apoio.....	115
Tabela 7. Adaptação.....	115
Tabela 8. Enriquecimento pessoal.....	115
Tabela 9. Rendimento/sucesso.....	116
Tabela 10. Classificação.....	116
Tabela 11. Percepção do sucesso acadêmico	116
Tabela 12.Consistência: Motivação Acadêmica (EMA).....	117
Tabela 13.Consistência: Resiliência.....	117
Tabela 14. Consistência: Stresse.....	118
Tabela 15. Consistência: Suporte social.....	118
Tabela 16. Estatísticas descritivas: Motivação Acadêmica (EMA).....	119
Tabela 17. Motivação Acadêmica	119
Tabela 18. Estatística desscritivas: Resiliência.....	120
Tabela 19. Resiliência.....	121
Tabela 20. Estatística descritivas: Stresse.....	122
Tabela 21. Stresse.....	122
Tabela 22. Estatística descritiva: Suporte social.....	123
Tabela 23. Suporte social.....	123
Tabela 24. Correlações: Motivação acadêmica e Resiliência.....	124
Tabela 25. Corelações: Motivação acadêmica e Stresse.....	125
Tabela 26. Correlações: Motivação acadêmica e Suporte social.....	127
Tabela 27. Correlações: Resiliência e stresse.....	128
Tabela 28. Correlações: Resiliência e suporte social.....	129
Tabela 29. Correlações: Stresse e suporte social.....	130
Tabela 30. Género: significância das diferenças.....	131
Tabela 31. Tipo de instituição: significância das diferenças.....	132
Tabela 32. Situação laboral: significância das diferenças.....	135
Tabela 33. Idade: significância das diferenças.....	137
Tabela 34. Teste de Tukey, na relação idade.....	138
Tabela 35. Teste de Tukey	138
Tabela 36. Teste de Tukey	139
Tabela 37. Teste de Tukey.....	139
Tabela 38. Teste de Tukey.....	139
Tabela 39. Teste de Tukey	140
Tabela 40. Teste de Tukey	140
Tabela 41. Teste de Tukey	141
Tabela 42. Teste de Tukey	141
Tabela 43. Teste de Tukey	141
Tabela 44. Estado civil: significância das diferenças.....	142

Índice de Figuras

Figura 1. Piramide de Maslow – Hierarquia das Necessidades	42
Figura 2. Esquema -Teoria dos Objetivos de Realização	44
Figura 3. Sequência Motivacional da teoria de autodeterminação	47
Figura 4. Variáveis explicativas do Stresse Académico	81
Figura 5. Desenho do Estudo.....	104

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Género.....	112
Gráfico 2. Escalões etários.....	113
Gráfico 3. Estado civil.....	113

Abreviaturas e Siglas

AGT. (Achievement Goal Theory) Teoria dos objetivos de realização

CE. Comunidade Europeia

cf. . compare

CU . Comissão Europeia

e. g. . por exemplo

DGES. Direção Geral do Ensino superior

EMA. Escala de motivação académica

ES. Ensino Superior

INE. Instituto Nacional de Estatística

i e. . isto é

MCTES. Ministério de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

ME. Motivação extrínseca

MI. Motivação Intrínseca

nº . número

OCDE. Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

RAIDES. Registo de alunos inscritos e diplomados do Ensino Superior

SDT. (Self-determination theory) Teoria da autodeterminação

vs. versus