

I Congresso Nacional da RESAPES-AP

Apoio Psicológico no ensino superior: modelos e práticas – 20 a 21 de Maio

Bem-estar psicológico e padrões de utilização da internet em estudantes do ensino superior

Filipa Oliveira¹

Carla Vale Lucas¹

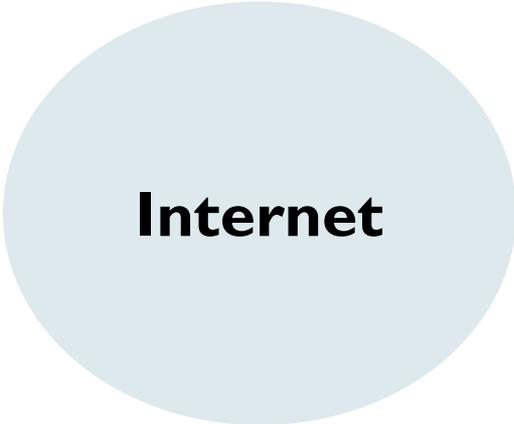
Luísa Soares²

¹ Psicóloga do Serviço de Consulta Psicológica da Universidade da Madeira (SCP-UMa)

² Professora Auxiliar da Universidade da Madeira e Coordenadora do SCP-UMa



Introdução



Internet

- Ocupa, hoje, um lugar central na vida das pessoas
- Os estudantes universitários são os principais utilizadores da internet
- Molda as interações e as formas de comunicação entre os estudantes

(Morahan-Martin, 2005; Ogan, Ozakca & Groshek, 2008)

Introdução (cont.)

- Várias investigações apontam para a relação existente entre os níveis de bem-estar psicológico dos estudantes e os seus padrões de utilização da internet



Um **uso intensivo da internet** pode gerar compulsão, dependência, isolamento social, e conseqüentemente desencadear sintomas depressivos e de solidão.

(Kraut et al., 1998; Lavin, Marvin, MClarney, Nola & Scott, 1999; Morahan-Martin, 2005)



Um **uso adequado e moderado** da internet pode contribuir para o estabelecimento, manutenção e expansão das redes sociais.

(Stafford, kline e Dimmirck, 1999;
Shaw & Gant, 2002)

Objectivos do estudo

- Explorar os níveis de bem-estar psicológico.
- Analisar os padrões de utilização da internet (uso, razões e comportamentos) por parte dos estudantes.
- Averiguar se existe uma relação entre a utilização da internet e os níveis de bem-estar psicológico apresentados pelos estudantes.

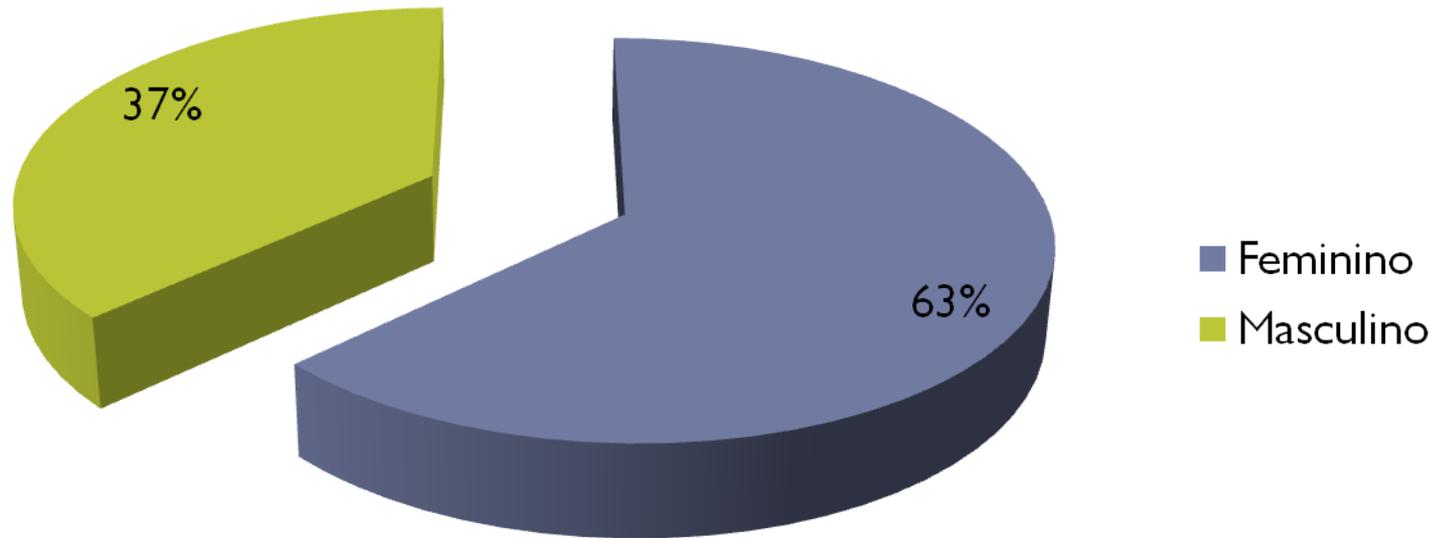


Método

Caracterização da amostra

N = 300

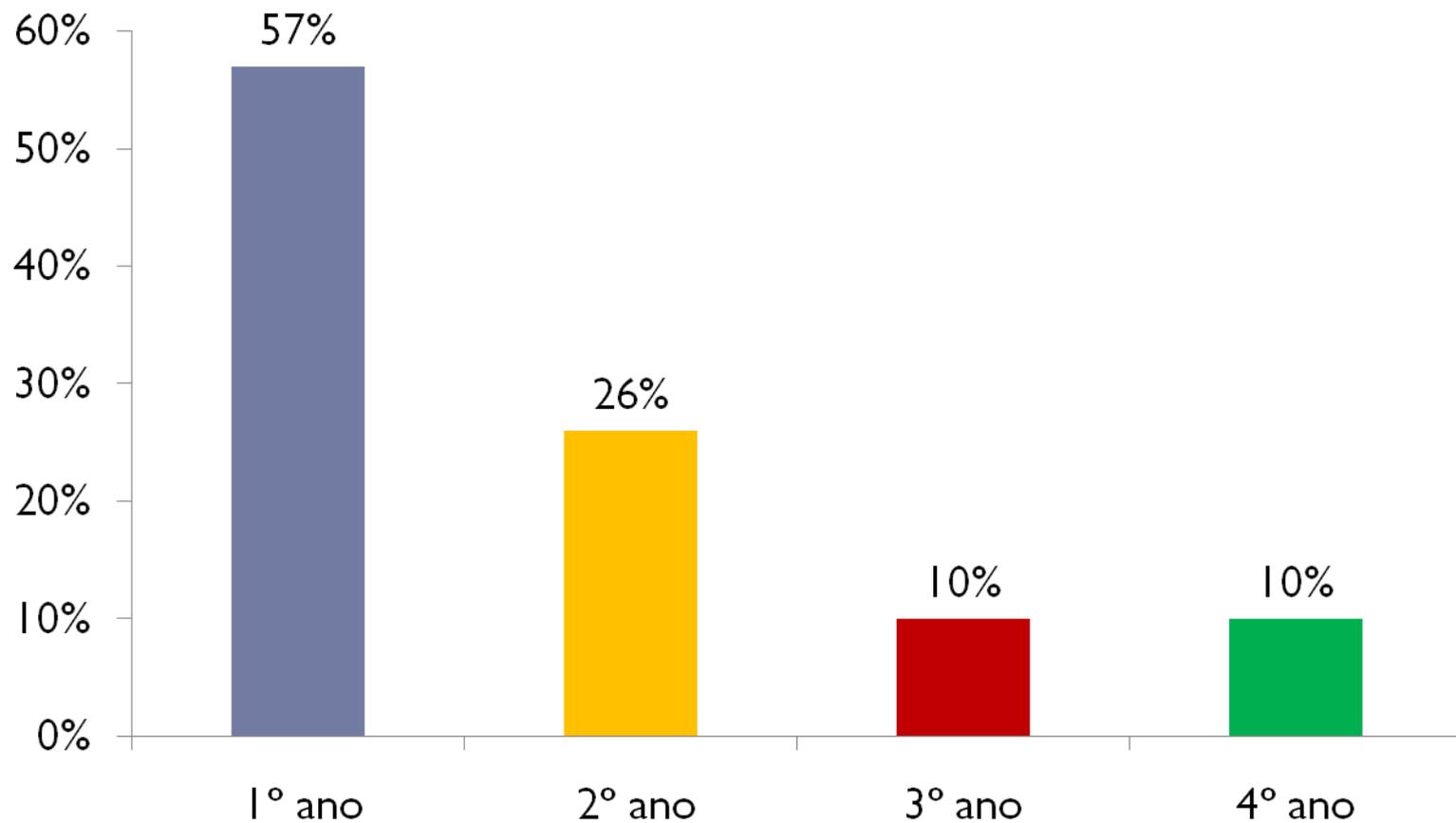
Sexo



Idades compreendidas entre 18 e os 52 anos ($M = 24.5$, $SD = 7,77$)

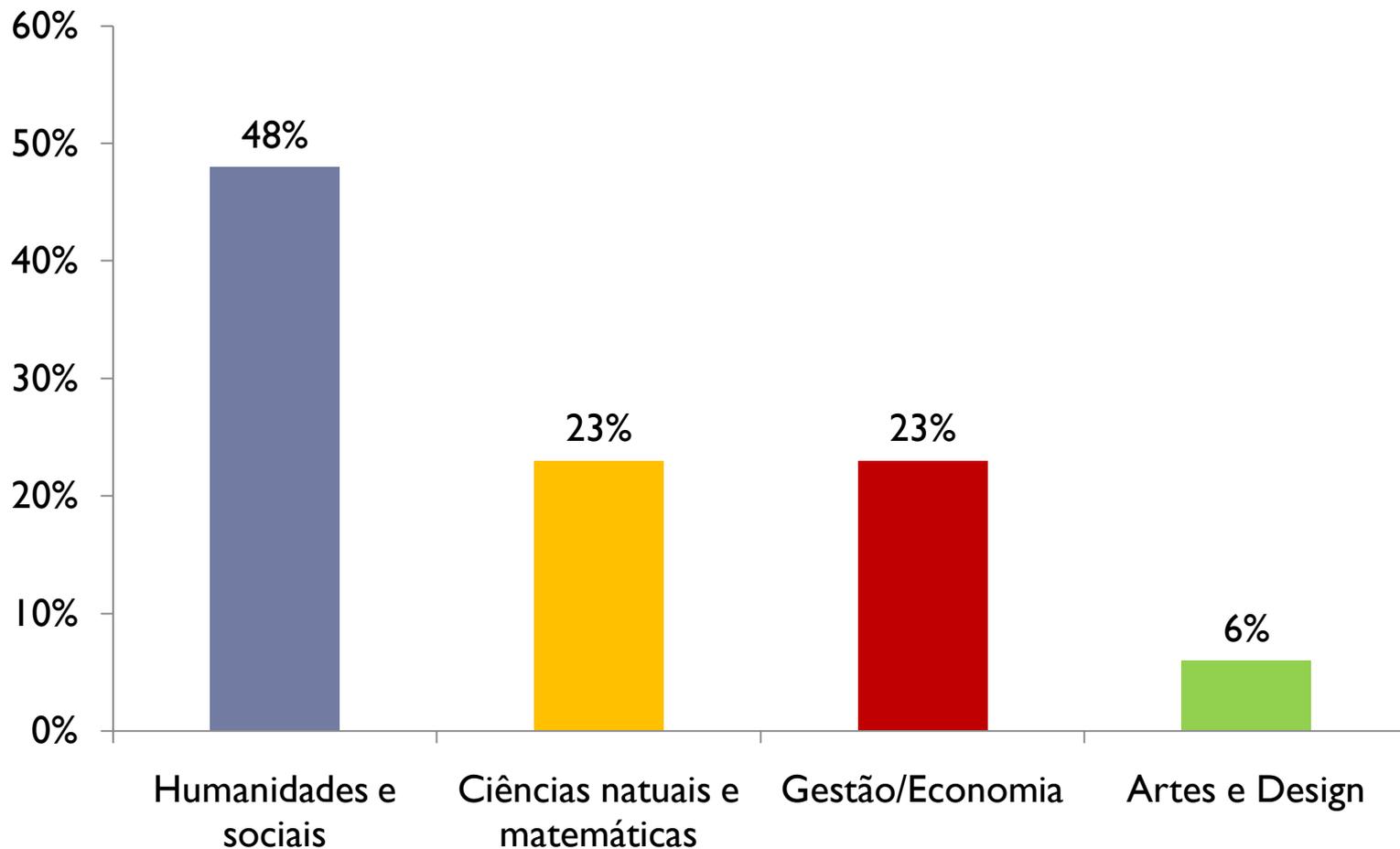
Caracterização da amostra (cont.)

Ano acadêmico



Caracterização da amostra (cont.)

Áreas



Instrumentos



CORE-OM (Clinical outcome in Routine Evaluation – Outcome Measure) (Core System group, 1998)

- É composto por 4 domínios: Bem-estar subjectivo (4 itens), problemas (12 itens), funcionamento de vida/social (12 itens) e comportamentos de risco (6 itens).
- A média dos 34 itens indica o nível de distress psicológico do indivíduo
- O coeficiente de alpha de Cronbach varia entre .792 -.882



Questões sociais na utilização da internet

(Almeida & Soares, 2008)

- Constituída por 4 secções: dados sócio-demográficos; experiência da internet; razões para utilizar a internet e comportamentos face à utilização da internet.
- O coeficiente de alpha de Cronbach varia entre .689 - .804

Procedimento

- O processo de recrutamento dos estudantes e os instrumentos de avaliação foram revistos e aprovados pelo Reitor da Universidade.
- Os estudantes foram recrutados durante as aulas com a permissão do professor e assinaram uma declaração de consentimento informado.
- Os dados recolhidos foram introduzidos e analisados no programa SPSS (versão 17.0 para Windows).

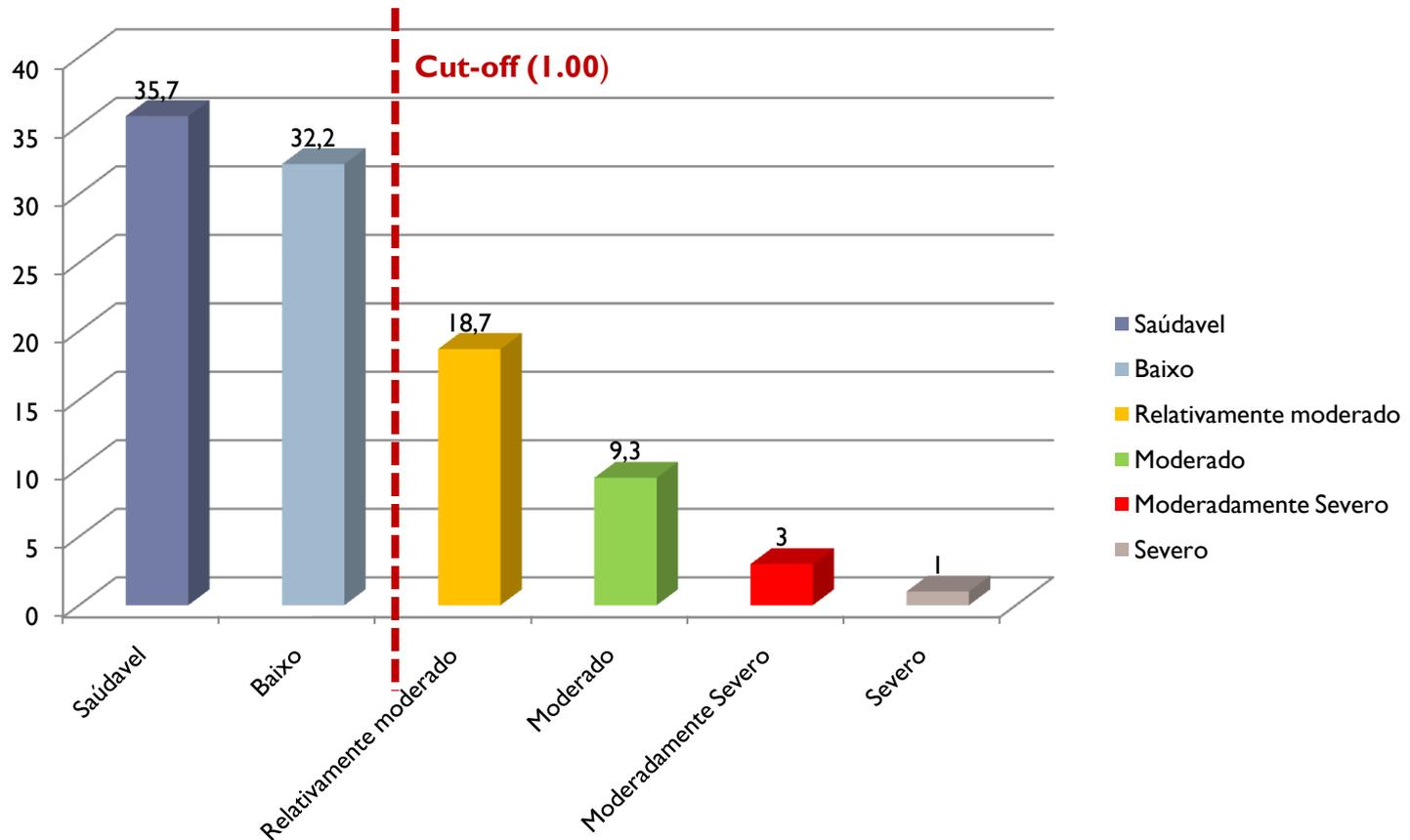


Resultados

Análise Descritiva



Níveis de Distress Psicológico



Distress psicológico » M = .84 SD = 1.05

Análise Descritiva (cont.)



Experiência da Internet

- Mais de metade dos estudantes (59%) acedem à internet várias vezes ao longo do dia.
- 22% dos estudantes acedem à internet apenas uma vez por dia.
- Cerca de 58% dos estudantes gastam em média mais de três horas por dia, navegando na internet.

Análise Descritiva (cont.)

→ Razões para usar a Internet

Razões	Média	Desvio-padrão
Comunicar com amigos e familiares	3.53	1.00
Realizar trabalhos académicos	3.94	0.77
Recreação e relaxamento	3.10	0.99
Encontrar Informação de interesse pessoal	3.51	0.89
Partilhar fantasias e/ou ideias	1.90	0.84
Gastar tempo por gastar	1.92	0.96
Obter apoio emocional	1.14	0.75
Jogos on-line	1.62	0.860.77

Razões mais apontadas pelos estudantes

Razões menos apontadas pelos estudantes

Análise Descritiva (cont.)



Comportamentos face à internet

- Os estudantes adoptam, em geral, uma **atitude positiva** face à internet, na medida em que referem que esta facilita a realização de trabalhos académicos ($M = 3.90$, $SD = .91$)
- Os estudantes referem que preferem comunicar com alguém por telefone do que online ($M = 2.93$, $SD = 1.220$) → **sentem-se menos ligados a uma pessoa quando comunicam online.**
- Os comportamentos online **menos frequentes** por parte dos estudantes são:
 - Fingir ser uma pessoa que não são ($M = 1.43$, $SD = 1.85$)
 - Partilhar segredos íntimos ($M = 1.38$, $SD = .70$).

Análise Correlacional

Tabela 1

Correlação entre o nível de distress psicológico e as variáveis da internet (coeficiente de Spearman)

	Distress Psicológico
Frequência do uso da internet	-.032
Razões para usar a internet	-.02
Comportamentos face à internet	-.05

Discussão



Níveis de bem-estar psicológico

- Uma grande parte dos estudantes apresenta níveis de bem-estar psicológico satisfatórios.
- Existe uma pequena percentagem mas significativa de estudantes com níveis de distress psicológico preocupantes e severos.



Padrões de utilização da internet

- Os estudantes utilizam, frequentemente, a internet no seu dia-a-dia
- Recorrem à internet para realizar trabalhos académicos, comunicar com amigos e familiares, relaxar, etc.

Discussão (cont.)

- Não foi possível traçar qualquer associação entre o bem-estar psicológico dos estudantes e os padrões de utilização da internet, ao contrário do que se encontrou na literatura.

(Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Kraut et al., 1998)

Frisa-se...

A necessidade de continuar a desenvolver esforços no sentido de fomentar **medidas de intervenção** que promovam o bem-estar psicológico junto dos estudantes universitários, através:

- da planificação de workshops destinados aos estudantes
- do desenvolvimento de acções de sensibilização
- da distribuição e entrega de materiais de auto-ajuda.

Referências

- CORE System Group, (1998). CORE System (Information Management) Handbook. Leeds: CORE System Group
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., & Mukopadhyay, T. T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being. *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *The Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Lavin, M., Marvin, K., McClarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation Seeking and Collegiate Vulnerability to Internet Dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 425-430.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39
- Ogan, C. L., Ozakca, M., & Groshek, J. (2008). Embedding the Internet in the Lives of College Students: Online and Offline Behavior. *Social Science Computer Review*, 26(2), 170-177.
- Soares, L. & Almeida, A. (2008). Questões sociais na utilização da Internet. Documento não publicado. Universidade da Madeira.
- Shaw, L., & Gant, L. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Stafford, L., Kline, S., & Dimmick, J. (1999). Home e-mail: Relational maintenance and gratification opportunities. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43, 659-669.

CONTACTOS:

Serviço de Consulta Psicológica

Colégio dos Jesuítas, Funchal

Telf: 918159467

Site: <http://scp.uma.pt>

Email: servicoconsultapsicologica@uma.pt