

I Congresso Nacional da RESAPES-AP
“Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas”
20 e 21 de Maio

**“Crenças”,
“porquês” e “ses”
relativos à procura
de ajuda psicológica:**

caracterização preliminar
numa amostra de alunos
universitários



I Congresso Nacional da RESAPES-AP

“Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas”
20 e 21 de Maio

Serviço de
Consulta Psicológica
SCP-UMa



Carla Vale Lucas [1]

Filipa Oliveira [1]

Luísa Soares [2]

[1] Psicólogas no SCP-UMa

[2] Professora Auxiliar da UMa
e Coordenadora do SCP-UMa



O Papel das Universidades e dos Serviços de Apoio Psicológico...

Às universidades compete promover o bem-estar e o desenvolvimento pessoal dos seus alunos...



Criação e regulamentação de Serviços de Apoio Psicológico nas Universidades é por isso importante...

(RESAPES, 2002)

O Papel das Universidades e dos Serviços de Apoio Psicológico...

Para haver uma consolidação dos Serviços de Apoio Psicológico nas Universidades é necessário...



Analisar as atitudes que medeiam a procura de ajuda psicológica e da relação destas com o uso destes serviços



Permite **identificar as barreiras que entram a procura de ajuda psicológica**
(Filho, Oliveira & Lima, 2006)

A procura de ajuda não decorre simplesmente da existência de problemas pessoais, mas também de factores como o estigma associado à procura de ajuda; o factor género; a abertura às emoções; a forma de perceber os outros como potenciais fontes de suporte ou não...

Objectivos



- Analisar a **abertura à ajuda psicológica**, considerando o peso de variáveis demográficas



- Analisar as **crenças em relação a este tipo de apoio**, fazendo um **levantamento dos estigmas** relativos à...
 - pessoa do psicólogo
 - pessoa que recorre a ajuda psicológica

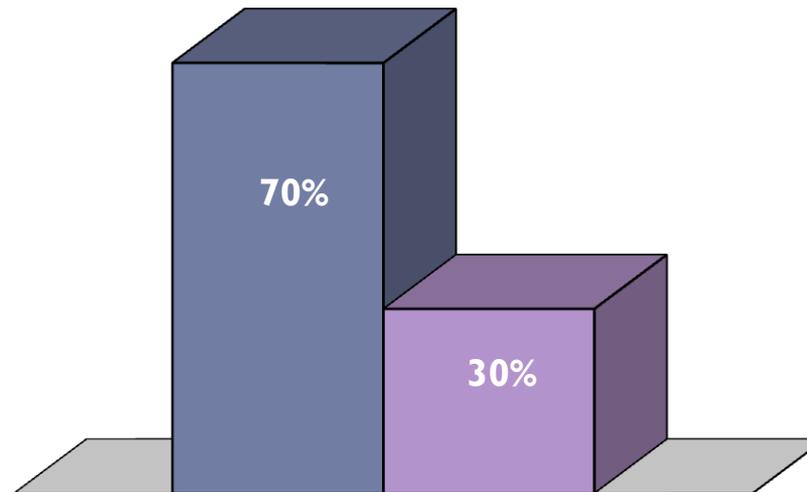


Apurar **formas de intervenção adequadas**

Método

AMOSTRA – N = 173 alunos do 1.º ciclo da UMa

- *seleccionada de modo não aleatório e por conveniência*



■ Sexo Masculino (n = 120)

■ Sexo Feminino (n=53)

Idades:

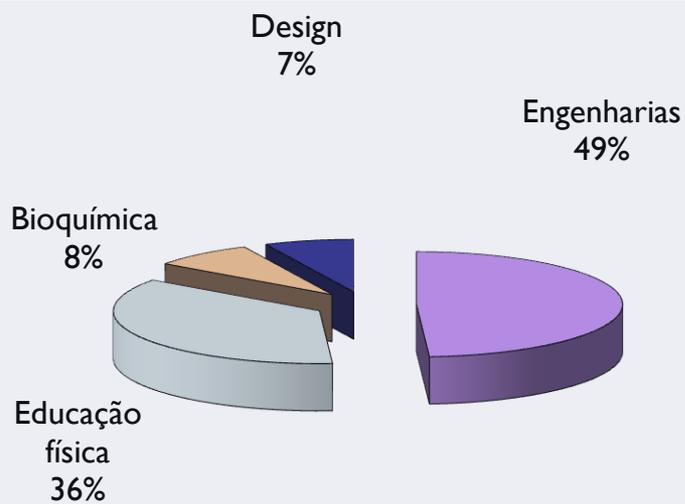
Min. 17 anos

Max. 47 anos

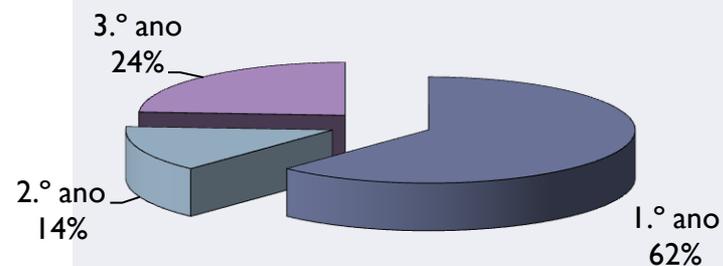
$M = 21.27$

$SD = 5.22$

AMOSTRA – N = 173 alunos do 1.º ciclo da UMa



Cursos do 1.º Ciclo



Ano Académico

Instrumento

Questionário

“Crenças e receptividade face ao apoio psicológico”

(Lucas, Oliveira & Soares, 2009)

O questionário é constituído por...

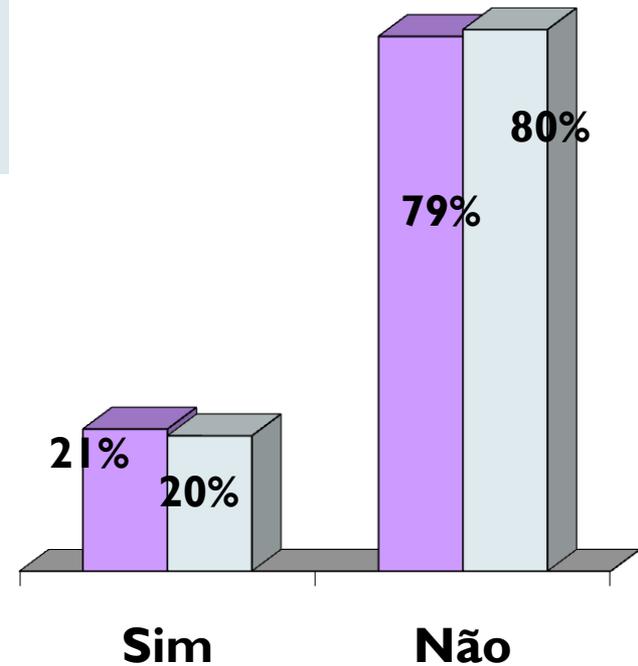
- 1.^a parte » *informação demográfica e realidade académica*
- 2.^a parte » *4 subescalas (escala de likert de 5 pontos)*
 - “*aceitação face à ajuda psicológica*”
 - “*crenças face ao apoio psicológico*” (relativas à pessoa que procura ajuda e à pessoa que presta essa ajuda)
 - “*situações que podem remeter à procura de ajuda*”
 - “*competências pessoais que desejam desenvolver*”.

Níveis de consistência interna muito bons

Alpha de Cronbach entre os 0,905 e os 0,987.

Resultados

Aceitação face à ajuda psicológica



■ Já recorreu a ajuda psicológica

□ Nunca recorreu, mas pondera recorrer caso necessite

Resultados

Aceitação face à ajuda psicológica

Grau de Importância da Existência de um Serviço de Apoio Psicológico na Universidade

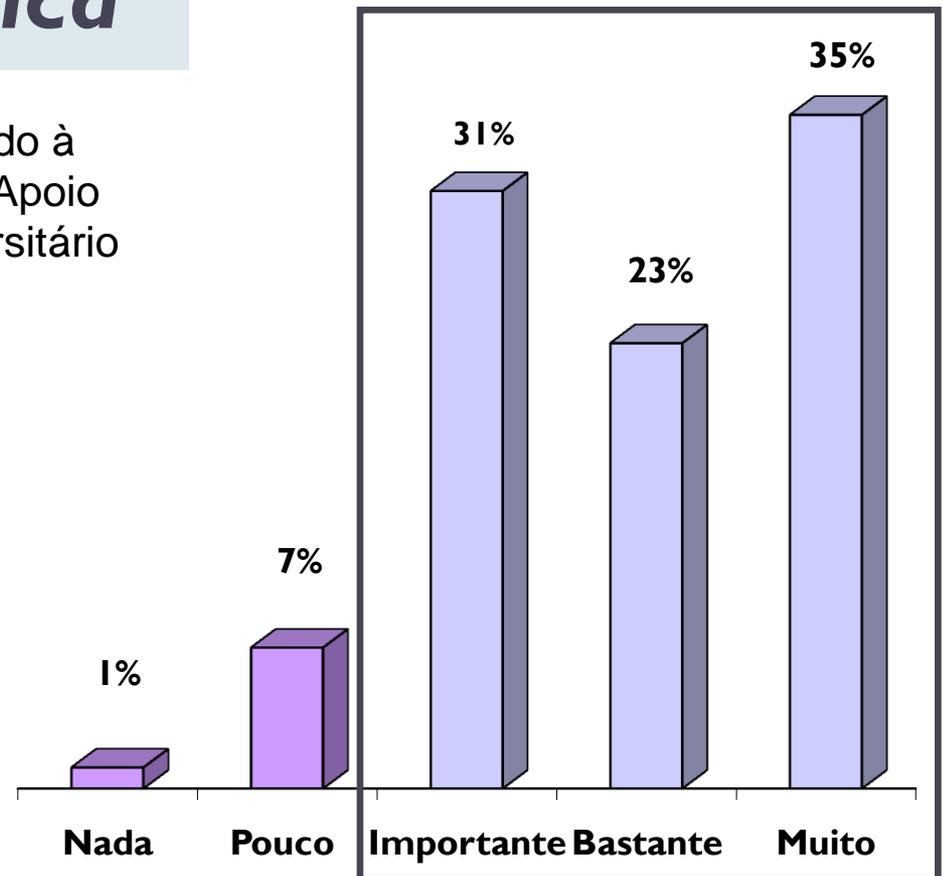
Grau de Importância atribuído à existência de um Serviço de Apoio Psicológico no contexto universitário



91%

(n=158)

considera tal importante na Universidade



“Crenças”

PERCEPÇÕES ACERCA DO PSICÓLOGO

De um modo geral, parece existir uma boa percepção do que é o psicólogo...

Psicólogo...	M	SD
Ajuda a pensar em soluções alternativas para resolver dificuldades apresentadas	3.72	0.92
Ajuda o outro a se compreender	3.60	0.915
Ajuda a desenvolver o potencial do outro	3.24	0.95
Ouve/compreende	3.69	0.95
É capaz de se colocar posição do outro	3.02	1.00
Alguém de confiança com quem é possível partilhar aspectos pessoais	3.55	1.02

...Persistem ainda alguns estigmas...

Tem a capacidade de mudar o outro	2.49	0.97
Capaz de adivinhar o que o <i>outro</i> está a pensar	1.99	0.96
Tem uma solução “mágica” para os problemas	1.98	0.87

→ % consideráveis (20%) que consideram o psicólogo como...

“Crenças”

PERCEPÇÕES ACERCA DA PESSOA QUE RECORRE À AJUDA PSICOLÓGICA

Pessoa que recorre de ajuda é percebida como aquela que...	M	SD
Assumi que tem uma dificuldade e que precisa de ajuda para superá-la	3.73	1.12
Quer conhecer-se a si própria ou sentir-se melhor consigo própria	3.55	1.14
Está motivada para mudar	3.21	1.23

...Parecem subsistir alguns estigmas...

Não tem controlo sobre os seus problemas	2.81	1.14
Não sabe resolver os seus problemas e tomar decisões	2.33	1.03
Não tem amigos	2.19	1.14
É desequilibrado	2.12	1.15
É fraco	1.97	1.11

na ordem dos 37%

“Porquês”

Situações motivadoras da procura de ajuda	M	SD
Sintomas depressivos	3.11	1.33
Problemas de ansiedade	2.52	1.17
Desmotivação	2.33	1.07
Orientação vocacional	2.27	1.03
Face a problemas familiares	2.30	1.00
Elaboração do luto	2.13	1.09

na ordem dos 69%

Situações que menos motivariam a procura de ajuda na ordem dos 20%

- Dificuldades de adaptação ao meio académico
 - Baixo rendimento
- Dificuldades de relacionamento

“Ses”

“Que competências gostaria de ver reforçadas em si?”	M	SD		
Gestão de tempo	2.95	1.27		62%
Competências de estudo	2.73	1.17		56%
Motivação para a prossecução de objectivos	2.75	1.32		54%
Competências de procura de emprego	2.67	1.25		
Competências de resolução de problemas	2.63	1.21		
Optimismo	2.61	1.41		

Competências de comunicação, Tomada de decisão,
Gestão de conflitos, Ansiedade(...)

Análise Correlacional

Teste não-paramétrico de correlação de Spearman

Coeficientes de correlação entre variáveis demográficas e subescalas do questionário

	Pensar em recorrer a ajuda psicológica	Importância Serviço de apoio psicológico	Competências pessoais a desenvolver	Situações que remetem à procura de ajuda psicológica
Género	-.197*	-.135	-.136	-.184*
Idade	.195*	.157*	.026	-.026
Ano	.166	.046	.175*	.078

* $p < .05$

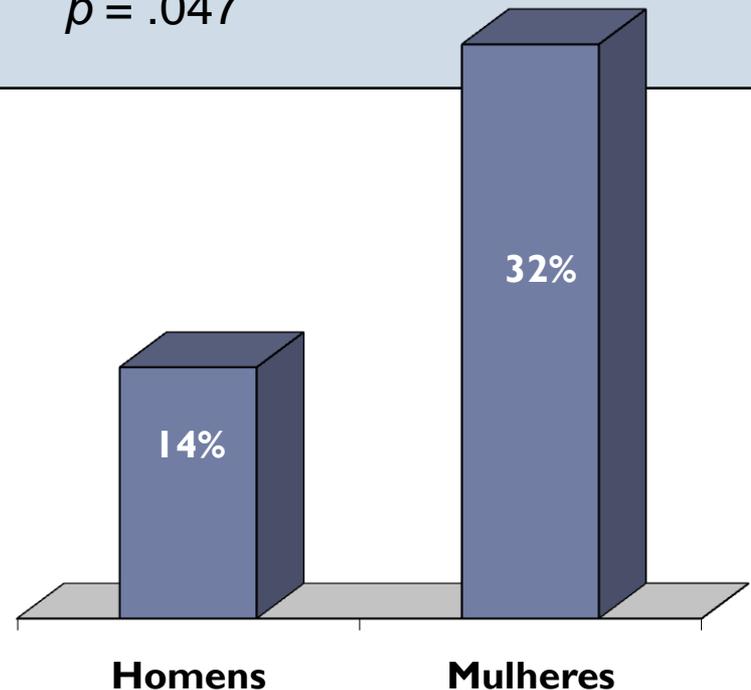
- Quanto maior a idade e mais avançado o ano escolar do indivíduo menores são os estigmas relativos à pessoa que se socorre deste apoio
- Há medida que os anos frequentados na universidade crescem, aumentam também as áreas que gostariam de melhorar em si.

“Será a proporção de mulheres que pensa recorrer a ajuda psicológica igual à proporção dos homens?”

Teste Chi-Square

Proporção de homens e mulheres
que já ponderou recorrer a ajuda é estatisticamente diferente

$$\chi=3,960 \quad p = .047$$



«“Crenças”, “porquês” e “ses” relativos à procura de ajuda psicológica...»



Potenciais direcções para reduzir eventuais barreiras que se interpõem à procura de ajuda psicológica



Reflexões a considerar no âmbito de actuação

Resistem ainda alguns estigmas sociais relativos ao psicólogo e à pessoa que procura apoio psicológico.

Pessoa que procura ajuda psicológica é ainda considerada como: não tendo controlo sobre os problemas da sua vida e como sendo fraca.

O psicólogo é visto como: tendo a capacidade de mudar o outro.

O **psicólogo** é, ainda, visto como aquele que **“sabe”** e que, com base nesse **“saber”**, **instrui** ou **orienta** os seus clientes na resolução das suas dificuldades.

(Gomes et al., 1996)

Reflexões a considerar no âmbito de actuação

Apesar do Apoio Psicológico ser bem aceite no contexto universitário são poucos os que ponderam recorrer ao mesmo, perante alguma dificuldade...

principalmente quando face a sintomatologia depressiva e ansiosa

São as **mulheres** que ponderam maioritariamente recorrer a este serviço face a *dificuldades*.

As mulheres mostram atitudes mais favoráveis relativamente à procura de ajuda, percebendo-a com menor estigma, havendo maior probabilidade de recorrer aos serviços de apoio psicológico

(Fisher & Turner, 1970; Addis & Mahalik, 2003).

Reflexões a considerar no âmbito de actuação

Formas de Intervenção consideradas importantes neste contexto

Urgente envidar esforços para:

- reduzir o impacto do estigma social ainda implantado neste contexto
- promover actividades que promovam desenvolvimento do potencial dos estudantes



Importante é...

Veicular a informação de que os psicólogos trabalham colaborativamente com os clientes no sentido de os ajudar a alcançar os seus objectivos

Serviço de Consulta Psicológica

da Universidade da Madeira

Consultas de Psicologia



Serviço de Consulta Psicológica da Universidade da Madeira

Workshops e outras actividades

- que incidam sobre a educação para as emoções

emoções essas que exercem grande influência na procura de ajuda psicológica (Komiya, Good & Sherrod, 2000)

- mas também sobre temáticas como a gestão de tempo, competências de estudo e motivação; gestão de conflitos (...)

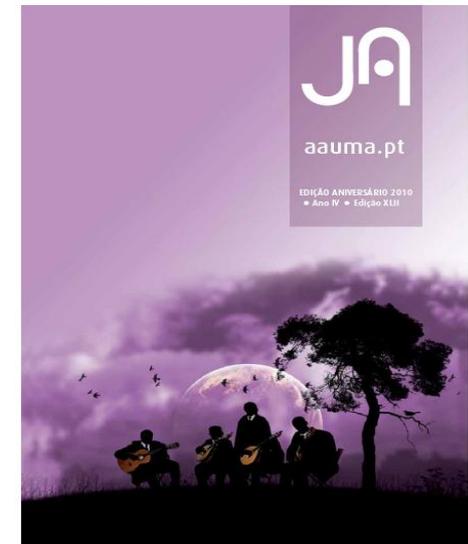


Serviço de Consulta Psicológica da Universidade da Madeira

Publicação de Artigos em revista académica e outros

Com o propósito...

- Combate a estigmas relativos ao papel do psicólogo e à pessoa que recorre de ajuda psicológica
- Mas também fornecendo dicas práticas para reforço e aperfeiçoamento de determinadas competências pessoais, complementares às restantes actividades desenvolvidas.



«“Crenças”, “porquês” e “ses” relativos à procura de ajuda psicológica...»

LIMITAÇÕES DO ESTUDO EXPLORATÓRIO

- Tipo de amostra por conveniência
- Tipo de instrumento utilizado - propriedades psicométricas não se encontram validadas, ainda que bons níveis de consistência interna



Contactos:



UNIVERSIDADE da MADEIRA

Serviço de
Consulta Psicológica
SCP-UMa

Colégio dos Jesuítas, Funchal

Telf.: 91 81 59 467

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

servicoconsultapsicologica@uma.pt

Referências:

- Addis, M., & Mahalik, J. (2003). Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Diniz, A. (2005). *A Universidade e os seus estudantes: um enfoque psicológico*. Lisboa: ISPA.
- Filho, M., Oliveira, J., & Lima, F. (2006). Como as pessoas percebem o psicólogo: um estudo exploratório. *Paidea*, 16(34), 253-261.
- Gomes, W., Teixeira, M., Crescente, D., Fackel, J., Sehn, L., & Klarman, P. (1996). Atitudes e crenças de estudantes universitários sobre a psicoterapia e psicólogos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 12(2), 121-127.
- Komiya, N., Good, G., & Sherrod, N. (2000). Emotional Openness as a Predictor of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143.
- Lopez, F., Melendez, M., Sauer, E., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal Working Models, Self-Reported Problems, and Help-Seeking Attitudes Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79-83.
- Lucas, C. V.; Oliveira, F. & Soares, L. (2009). *Crenças e receptividade face ao apoio psicológico*. Documento não publicado. Universidade da Madeira.
- Mackenzie, C., Knox, J., Geroski, W., & Macaulay, H. (2004). An Adaptation and Extension of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2435.
- RESAPES (2002). *A situação dos Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior em Portugal, Ano de 2002 - Contexto e Justificação: Rede de Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior*.