

CONSTRUINDO PONTES PARA UMA ADAPTAÇÃO BEM SUCEDIDA AO ENSINO SUPERIOR: IMPLICAÇÕES PRÁTICAS DE UM ESTUDO

Graça Seco; Isabel Pereira, Isabel Dias; Mafalda Casimiro; Susana Custódio

Instituto Politécnico de Leiria

Email: {gseco, ipereira, mdias, mafalda}@esel.ipleiria.pt; susana.custodio@esslei.ipleiria.pt

RESUMO

O ingresso no Ensino Superior confronta os jovens com inúmeros desafios e mudanças com implicações nos seus níveis de sucesso e de satisfação, quer com a vida em geral, quer com a dimensão académica em particular.

Com base num estudo realizado com alunos do 1º ano do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), pretendeu-se avaliar as relações existentes entre as redes de suporte social e a adaptação do jovem estudante ao contexto do ensino superior politécnico, bem como as respectivas implicações na sua satisfação com a vida em geral. Analisou-se, ainda, a influência de variáveis relativas ao perfil do estudante em tal processo de adaptação.

Os resultados revelam que o género, o grau de opção de escola e de curso e a situação de deslocado ou não-deslocado do estudante influenciam significativamente a qualidade da adaptação, verificando-se que a percepção do suporte social parece constituir uma condição importante para o seu bem-estar pessoal e académico.

Apresentam-se as implicações práticas decorrentes desta investigação para o desenvolvimento de serviços de suporte e de apoio aos estudantes do IPL, de modo a ajudá-los a construir pontes para uma adaptação bem sucedida ao ensino superior.

Keywords: Transition to Higher Education; Social support; Satisfaction with life in general; development of support and psychological services

A entrada no Ensino Superior

A entrada no Ensino Superior confronta os jovens com inúmeros desafios e mudanças - a separação da família e dos amigos, a adaptação a um conjunto de novas tarefas e exigências pessoais, sociais e académicas - com implicações nos seus níveis de sucesso e de satisfação, quer com a vida em geral, quer com a dimensão académica em particular. De facto, entrar no ensino superior é confrontar-se com um outro espaço institucional, com normas próprias, tarefas académicas que exigem novas competências de estudo e níveis mais elevados de organização, autonomia e envolvimento por parte

do aluno. À entrada no ensino superior está associado, ainda, um acréscimo de responsabilidades e de oportunidades de exploração, experimentação e também a possibilidade de construção de novos projectos, amizades e relacionamentos. Para muitos significa a saída de casa, com as consequentes alterações na gestão de papéis, tarefas de desenvolvimento e construção de respostas eficazes às exigências académicas. Se estes novos contextos de vida forem percebidos pelo estudante como significativos, estimulantes e desafiantes, então eles potenciarão o seu desenvolvimento psicossocial. Se, pelo contrário, forem sentidos e vividos de modo negativo, poderão constituir-se como factores de inadaptação ou desajustamento.

Na busca de uma compreensão mais objectiva dos processos de adaptação do estudante ao ensino superior, é necessário termos em conta uma complexa interacção entre os factores pessoais e institucionais e a rede de suporte social do jovem. A investigação mostra-nos que o facto de os jovens estudantes perceberem que têm disponíveis um conjunto de relacionamentos interpessoais, com a família, amigos, colegas e parceiros afectivos, constituem “pontes” facilitadoras de uma adaptação bem sucedida (Sarason, & Pierce, 1990; Almeida, Ferreira & Soares, 1999; Pinheiro, 2003; Silva, 2003; Seco *et al.*, 2006). A importância do suporte social, enquanto processo relacional que implica a transmissão e a interpretação da mensagem de que os outros se preocupam connosco e nos valorizam, parece emergir como factor promotor do bem-estar e da saúde do indivíduo e como recurso essencial para enfrentar as experiências e mudanças vivenciadas pelo jovem durante o processo de transição para o ensino superior. Os estudantes com níveis mais elevados de percepção do suporte social podem demonstrar melhores padrões de adaptação, com implicações positivas na sua satisfação com a vida. Partindo deste enquadramento conceptual realizou-se um estudo transversal, com uma amostra de alunos que se encontravam a frequentar o 1º ano de todas as Escolas do IPL. Procurámos analisar as relações entre os padrões de adaptação ao contexto do ensino superior politécnico, a percepção do suporte social dos estudantes e a satisfação com a vida em geral, perspectivada como uma avaliação global que o indivíduo faz da sua qualidade de vida. Avaliámos a influência relativa de algumas variáveis de natureza socio-demográfica, pessoais e relacionais, nesse processo de transição.

Com base nos resultados obtidos, pretendemos operacionalizar as implicações práticas para o desenvolvimento de serviços de suporte e de apoio aos estudantes do IPL, de modo a contribuir para uma adaptação bem sucedida ao ensino superior.

Apresentação do estudo

Amostra

O estudo aqui sistematizado foi realizado com base numa amostra de 996 estudantes do 1º ano do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), alunos maioritariamente do sexo feminino (67.4%), solteiros (97.5%), com idades compreendidas entre os 17 e os 22 anos (87.1%) e inscritos pela primeira vez no ensino superior (67.9%).

Dos sujeitos da amostra, 66.4% estavam matriculados na escola e 69.1% no curso de 1ª opção. A maioria dos alunos provinha de Portugal Continental (94.4%). Para 68.6% dos estudantes da nossa amostra, o ingresso no IPL implicou uma mudança do local de residência. A aplicação dos instrumentos aos estudantes da amostra decorreu em sala de aula, de forma colectiva, com a autorização dos docentes e abrangeu alunos de um vasto leque dos cursos ministrados nas cinco escolas do IPL: Escola Superior de Saúde (ESSLEI), Escola Superior de Educação (ESEL), Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), Escola Superior de Artes e Design (ESAD.CR, Caldas Rainha) Escola Superior de Tecnologia do Mar (ESTM, Peniche).

Instrumentos

Para compreender e operacionalizar os processos pessoais, interpessoais e institucionais experienciados pelos estudantes aquando da sua entrada no ensino superior, utilizámos o formato reduzido do *Questionário de Vivências Académicas (QVA-r)*, instrumento construído especificamente para estudantes portugueses por Almeida, Ferreira & Soares (1999). O QVA-r é constituído por 60 itens com um formato tipo Likert de 5 níveis de resposta, distribuídos por 5 dimensões: *pessoal*, *interpessoal*, *carreira*, *estudo* e *institucional*. A percepção do suporte social, enquanto “o conjunto de expectativas de que o apoio ou o suporte existirá se necessitarmos dele” (Saranson *et. al.*, 1990), foi operacionalizada através da versão reduzida do *Social Support Questionnaire (SSQ6)* de Pinheiro & Ferreira (2002). O Questionário de Suporte Social – versão reduzida (SSQ6) é constituído por 6 itens, numa escala tipo Likert de 6 pontos, com a qual se pretende avaliar a percepção da disponibilidade das entidades de suporte (SSQ6N – o número de pessoas que cada indivíduo percebe como estando disponíveis para o apoiarem e ajudarem numa determinada situação) e a percepção da satisfação com o suporte disponível (SSQ6S - o grau de satisfação com a globalidade do suporte percebido nessa mesma situação). Assim sendo, a percepção de que existe um número de pessoas disponíveis a quem se pode recorrer em caso de necessidade e o grau de satisfação em

relação a esse suporte disponível parecem ser dois aspectos essenciais para uma conceptualização da percepção do suporte social.

A satisfação com a vida em geral foi avaliada através da versão portuguesa da *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS), validada por Simões (1992). Trata-se de instrumento constituído por 5 itens tipificados numa escala de Likert de 5 pontos, que tem revelado boas propriedades psicométricas. A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) pretende avaliar o juízo subjectivo que cada indivíduo faz sobre a qualidade da própria vida, de acordo com critérios estabelecidos por si, sendo que o constructo em análise constitui um dos indicadores de um funcionamento psicológico positivo.

Os resultados da análise psicométrica obtidos no presente estudo apontam no sentido das escalas utilizadas avaliarem, na generalidade, os constructos propostos. As medidas aplicadas aos sujeitos do nosso estudo caracterizam-se por uma fidelidade boa ou adequada (com valores de alfa a variarem entre .831 e .897) e estruturas factoriais interpretáveis, congruentes com as existentes na literatura e identificadas em estudos anteriores de validação, sugerindo que todas avaliam, de forma consistente, as variáveis que pretendem medir.

Principais resultados

Procurando traçar uma síntese dos principais resultados encontrados, conclui-se que o facto de se ser rapariga ou rapaz exerce uma influência significativa na forma como a adaptação ao ensino superior politécnico é vivida nas suas diferentes dimensões. Assim sendo, as raparigas parecem pontuar de forma superior na dimensão *estudo* do QVA-r, enquanto os estudantes do sexo masculino tendem a obter pontuações superiores nas subescalas *pessoal e institucional*.

Verificámos que há, ainda, outras características inerentes ao perfil do estudante do primeiro ano que influenciam a sua qualidade de adaptação ao ensino superior. Os resultados revelaram que o facto de o aluno se encontrar a frequentar a escola ou o curso que seleccionou em primeiro lugar, favorece o jovem estudante na maior parte das dimensões do seu processo de adaptação ao ensino superior, avaliado pelo QVA-r.

Registámos também diferenças significativas entre os estudantes das cinco escolas do IPL, no que se refere a algumas das dimensões do processo de adaptação ao ensino superior, sendo que na dimensão *carreira* do QVA-r, os estudantes da Escola Superior de Saúde (ESSLEI) obtiveram valores médios significativamente superiores aos colegas das outras 4 escolas, seguindo-se os alunos da Escola Superior de Educação (ESEL).

A variável “escola” parece estar associada, ainda, a diferenças na percepção do suporte social, no que se refere à dimensão Número (SSQ6N), sendo que os estudantes da Escola Superior de Saúde (a unidade orgânica mais pequena do IPL) obtêm valores significativamente superiores aos colegas da Escola Superior de Tecnologia e Gestão (a maior escola do IPL), sugerindo, então, que os futuros enfermeiros se sentem mais satisfeitos relativamente à percepção do número de entidades de suporte social disponíveis na instituição que frequentam. Ou seja, é de admitir que na ESSLEI os alunos possam experienciar um clima organizacional mais personalizado, com reflexos positivos na quantidade e qualidade das interações que podem estabelecer com os colegas, professores e funcionários e, conseqüentemente, na percepção da rede de suporte social disponível. Uma outra condição inerente ao perfil do estudante, com implicações na qualidade de adaptação ao ensino superior, prende-se com o facto de este se encontrar ou não deslocado, verificando-se que os alunos que permanecem na “residência-mãe”, apresentam níveis de adaptação superiores na maioria das dimensões do QVA-r. Estes resultados parecem sublinhar a importância do suporte social da família e/ou figuras significativas no processo de integração e bem-estar do estudante no seu novo contexto académico, sugerindo a necessidade de as instituições reforçarem mecanismos e estruturas de apoio para os alunos deslocados. No que se refere às correlações entre a percepção do suporte social e as cinco subescalas do QVA-r, verifica-se que todas elas são significativas, embora de pequena magnitude, provavelmente como resultado do elevado tamanho da amostra. Relativamente às correlações entre a satisfação com a vida em geral, avaliada pela SWLS, e as subescalas do QVA-r, verificamos que, à excepção da dimensão *institucional*, em todas as outras se obtêm correlações acima de .3, sendo o valor mais elevado aquele que se regista entre a dimensão *pessoal* do QVA-r e a SWLS. Deste modo, a nossa tendência de resultados corrobora a importância das redes de apoio afectivo e social do estudante na forma como este experiencia o seu processo de transição e adaptação ao ensino superior, aspectos que, no seu conjunto, se reflectem na satisfação com a vida em geral.

Discussão dos resultados

Procurando agora dar algum sentido aos resultados encontrados, verificamos que, à semelhança de outras investigações (Almeida, Soares & Ferreira, 1999; Pinheiro, 2003; Seco *et. al.* 2006), também com a nossa amostra se registam *diferenças entre os géneros*, na medida de vivências académicas. Os dados obtidos permitem-nos concluir

que os rapazes apresentam um melhor conhecimento e percepção da instituição que se encontram a frequentar, da qualidade dos seus serviços e das estruturas existentes, manifestando um maior interesse em aí prosseguirem os seus estudos. Por outro lado, parecem sentir-se melhor adaptados no que se refere à percepção das suas competências cognitivas e emocionais, à gestão da ansiedade nas avaliações, revelando uma maior autoconfiança, autonomia, optimismo e bem-estar psicológico, em geral, aspectos que, no seu conjunto, integram a dimensão pessoal do QVA-r. Relativamente à dimensão *estudo* do QVA-r, as pontuações mais elevadas apresentadas pelas raparigas da nossa amostra, parecem traduzir um maior acompanhamento das aulas, uma melhor organização dos apontamentos e da bibliografia e uma gestão mais eficaz do tempo. Considerando, agora, os resultados obtidos, na medida de adaptação ao ensino superior (QVA-r) *em função da escola do IPL* que o aluno se encontrava a frequentar e do seu grau de opção de escola e do curso, verificamos que estas constituem variáveis de grande relevância para uma compreensão das diferenças encontradas, legitimando a conclusão de que a qualidade de adaptação ao ensino superior passa, também, pelo grau de correspondência percebido entre as necessidades, interesses e valores dos estudantes e os recursos, funcionamento, clima organizacional e tipo de propostas formativas e oportunidades oferecidas pela instituição.

Quando analisamos os resultados relativos ao efeito do “*grau de opção da escola*” e do “*grau de opção do curso*” no QVA-r, verificamos que a prioridade de escolha do curso e da escola contribuem, de forma expressiva, para a explicação dos padrões de adaptação ao ensino superior. Os estudantes que viram concretizados os seus desejos e expectativas no que concerne à prioridade de escolha da escola e do curso demonstram vivências mais adaptativas em relação aos projectos e decisões vocacionais, às perspectivas de realização e saídas profissionais, o que pode potenciar o seu investimento numa carreira relacionada com o curso. Por outro lado, parecem avaliar de modo mais positivo a instituição que frequentam, a ter uma melhor percepção da sua qualidade e funcionamento, mostrando uma maior disponibilidade para nela se envolverem. Todos estes aspectos parecem reflectir-se positivamente na dimensão pessoal da adaptação, tratando-se de estudantes que demonstram uma melhor percepção das suas competências, bem como uma maior auto-confiança e bem-estar psicológico.

A *mudança do local de residência* do estudante, por virtude do ingresso no IPL, tem um impacto significativo nas suas vivências académicas adaptativas. Os alunos deslocados pontuam de forma superior no factor *interpessoal* do QVA-r, enquanto que aqueles que

permanecem na “residência-mãe” apresentam valores superiores nas dimensões *pessoal*, *estudo* e *institucional*.

Para muitos estudantes, a entrada no ensino superior representa a primeira saída de casa, separação vivida por uns de forma bastante dolorosa e acompanhada de sentimentos de solidão, isolamento e abandono, enquanto outros a tomam como experiência inebriante de uma aparente liberdade total. De facto, a entrada no ensino superior traduz-se na conquista de um novo espaço social e de uma maior independência, que poderá conduzir ao desenvolvimento de novos relacionamentos, sobretudo com os pares, no sentido de ser mais fácil ultrapassar alguma sensação de desenraizamento ou despersonalização. Assim sendo, é de admitir que os estudantes deslocados da sua residência habitual apresentem uma maior necessidade e disponibilidade para iniciarem e estabelecerem novas interações e até para se envolverem mais em actividades de carácter associativo, sobretudo na instituição, aspectos que se reflectem em ganhos acrescidos na dimensão interpessoal do QVA-r.

Os estudantes que permanecem na “residência-mãe” demonstram níveis mais elevados de bem-estar psicológico, de equilíbrio emocional e estabilidade afectiva, apresentando também uma melhor percepção das suas competências e uma maior auto-confiança. Revelam-se mais capazes de gerir adequadamente o seu tempo e de se organizarem melhor em termos de métodos de estudo e de estratégias de aprendizagem. Mostram-se, ainda, mais integrados, envolvidos e implicados na instituição que se encontram a frequentar, conhecendo e usufruindo melhor os seus recursos e serviços.

Estas conclusões levam-nos a admitir que os estudantes que permanecem na sua residência habitual possam sentir maior apoio e suporte emocional, psicológico e até material por parte das figuras significativas, mais oportunidades de diálogo, condições que se reflectem num maior bem-estar em geral, com implicações positivas no processo de adaptação ao ensino superior.

Quando analisadas as correlações encontradas entre as subescalas do SSQ6, os factores do QVA-r e a SWLS, verificamos que todas elas são significativas, embora de baixa magnitude, permitindo-nos concluir que os jovens estudantes que demonstram uma melhor percepção da sua rede de suporte social, tendem a apresentar um maior bem-estar psicológico, auto-confiança e autonomia, uma percepção pessoal mais elevada das suas capacidades cognitivas e competências de resolução de problemas e uma melhor adaptação ao nível das relações interpessoais. Em síntese, também com os estudantes da nossa amostra se verifica que a percepção do suporte social parece constituir-se como

uma condição importante para o bem-estar físico, psicológico e social, no processo de integração no novo contexto acadêmico.

Implicações práticas

As instituições de ensino superior (ES) são espaços que acolhem indivíduos numa etapa particular do seu desenvolvimento, confrontados com uma diversidade de exigências e de desafios para os quais têm dificuldades em encontrar respostas e perante os quais chegam mesmo a hesitar. Mais do que “indivíduos recipientes de memória mecânica” estes estudantes recém-chegados ao ES experienciam um processo de transição e ajustamento, vivendo determinadas transformações que resultam de investimentos em diferentes áreas: vocacional, profissional, social, afectiva, sexual e outras.

Assim sendo, as instituições de ensino superior não podem preocupar-se somente com os desempenhos escolares e académicos, ou com o facto de preparar bem os seus estudantes para serem indivíduos altamente especializados, mas devem antes perspectivá-los de uma forma holística.

Com efeito, um número crescente de investigações tem vindo a sublinhar o pressuposto de que uma boa qualidade de adaptação ao ensino superior passa pelo grau de ajustamento e correspondência entre as necessidades, interesses e valores dos alunos e os recursos, funcionamento, clima organizacional, tipo de propostas formativas e oportunidades oferecidas pela instituição. Neste sentido, as instituições de ensino superior devem incluir e contemplar nas suas estratégias de intervenção, objectivos claros e consistentes das metas desenvolvimentais e de sucesso que pretendem atingir, implementando serviços de apoio aos seus estudantes, que permitam cobrir um vasto campo de actuação, quer relativamente à diversidade de alunos, quer às problemáticas que vão desde as mais especificamente académicas às socialmente mais abrangentes.

Contudo, importa sublinhar, também, a importância do suporte social da família e/ou figuras significativas no processo de integração e bem-estar do estudante no seu novo contexto académico, sugerindo a necessidade das instituições reforçarem mecanismos e estruturas de apoio para os alunos deslocados, os quais, provavelmente, pelo desenraizamento que sentem, apresentam uma maior necessidade e disponibilidade para diversificarem e ampliarem a sua rede de interacções sociais, entrando em contacto com outros grupos, nos quais poderão perceber novas fontes de suporte social.

Neste sentido, para os alunos recém-chegados e, sobretudo, para os que deixaram a “residência-mãe”, parecem ser importantes algumas iniciativas de acolhimento, que passam, por exemplo, pelo conhecimento da cidade e comunidade onde se situa a

instituição, bem como por uma “visita-guiada” à própria instituição e à estrutura curricular do curso em que se matricularam, de modo a permitir ao aluno que, a pouco e pouco, se “sinta em casa”.

Importa, também, planificar e implementar um conjunto de actividades que permitam intervir ao nível dos diferentes tipos de “vulnerabilidades” social, emocional ou cognitiva que os estudantes possam demonstrar. Parece ser relevante desenvolver redes de suporte entre professores e alunos e estudantes entre si e a organização de actividades formais e informais que criem sentimentos de identidade de grupo. Programas de *peer counseling* (apoio entre pares, sobretudo nas residências), *mentorado* (apoio assegurado pelos alunos mais velhos aos colegas do 1º ano) e de *tutorado* (apoio prestado por um professor a um grupo de alunos, a nível académico, pessoal e social) podem ser actividades a contemplar.

No domínio especificamente académico, parece-nos ser de grande utilidade a realização de acções ou cursos que visem promover o sucesso (por ex., estratégias de estudo e de preparação para as avaliações, gestão do tempo, de comunicação, etc) e ajudar a reduzir “*handicaps*” (por ex., ao nível da língua materna ou estrangeira, da matemática, da utilização das tecnologias da comunicação e informação). Ainda no domínio académico e pedagógico, o desenvolvimento de uma maior sensibilidade por parte dos docentes para *metodologias de ensino e de avaliação alternativas*, um *maior contacto entre docentes e alunos* para além do espaço de sala de aula parecem constituir, também, condições facilitadoras de uma melhor adaptação ao ES.

Os serviços de apoio vocacionados para o aconselhamento psicológico, de desenvolvimento e orientação de carreira e, ainda, os serviços de apoio psicopedagógico podem assumir um papel relevante durante o percurso do aluno no ensino superior. De facto, actuar numa óptica mais preventiva do que remediativa, ajudando o estudante a controlar e ajustar expectativas, a diminuir vulnerabilidades e a desenvolver estilos de *coping* (enquanto conjunto de estratégias utilizadas pelos indivíduos para se adaptarem indivíduos para se adaptarem a circunstâncias adversas e/ou fazerem face a novos desafios) são algumas possibilidades a utilizar pelos serviços de aconselhamento psicológico, no sentido de se promover a maximização dos pontos fortes do indivíduo e a minimização dos seus factores de risco.

Em síntese, os nossos resultados apontam para a necessidade de se implementarem medidas de apoio aos estudantes do IPL no sentido de estes lidarem eficazmente com as pressões e desafios colocados pelo novo contexto, quer a nível académico, quer a nível

das decisões vocacionais, quer, ainda, a nível afectivo e social, de forma a promover o seu desenvolvimento global e harmonioso.

Na sequência das principais conclusões e implicações práticas aqui sistematizadas, uma equipa de docentes das cinco escolas do IPL apresentou ao POCI (Programa Operacional Ciência e Inovação), no âmbito do *Programa de “Promoção do Sucesso Escolar e do Combate ao Abandono e ao Insucesso no Ensino Superior”* a candidatura “TRAJECTOS COM SUCESSO...NO IPL”, a qual reunindo todos os requisitos de admissibilidade e elegibilidade exigidos, foi recentemente aprovada, para ser operacionalizada entre Março de 2007 e Março de 2008. A referida candidatura envolve a concretização de duas grandes acções:

- a implementação de um *Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE)*;
- e uma componente de *Formação Pedagógica de Docentes*.

Com o Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE), pretende-se promover e desenvolver actividades em três eixos principais: apoio psicopedagógico, orientação e acompanhamento pessoal e social e apoio psicológico e orientação vocacional.

No que se refere ao *apoio psicopedagógico*, uma das medidas propostas prende-se com a implementação de Grupos de Apoio a Dificuldades Académicas Específicas nas duas Escolas do IPL com maiores índices de insucesso escolar (a ESTG-Leiria e a ESTM-Peniche), sendo que os principais objectivos destes Grupos se traduzem no apoio e acompanhamento científico-pedagógico ao trabalho académico do estudante, para que este possa ultrapassar as dificuldades demonstradas em disciplinas específicas cujo insucesso está já identificado. É nossa intenção que tal acompanhamento possa envolver formadores das referidas áreas e alunos dos anos mais avançados de algumas das licenciaturas. Ainda no contexto do apoio psicopedagógico, serão promovidos em cada uma das 5 Escolas do IPL os seguintes programas de promoção de competências: Promoção de Estratégias de Estudo (10 sessões de 2h cada) e Promoção de Competências de Comunicação e de Relação (15 sessões de 3h cada).

No contexto da *orientação e acompanhamento pessoal e social*, o SAPE articulará com as Associações de Estudantes do IPL no sentido de se promover o desenvolvimento de actividades que permitam o acolhimento do aluno recém-chegado, e facilitem a sua rápida integração e adaptação à instituição e à cidade, a sua orientação e o seu acompanhamento. É nossa intenção implementar também um sistema de Mentorado, com o qual se espera que os alunos mais experientes assumam um papel central no acolhimento, acompanhamento e integração dos novos colegas.

No que diz respeito ao eixo do *apoio psicológico e orientação vocacional*, o SAPA tem como objectivo o desenvolvimento de uma intervenção que permita, entre outros aspectos, ajudar os estudantes a optimizarem recursos de diferentes fontes de suporte social, a ultrapassarem situações de crise e de ruptura, a diminuírem vulnerabilidades e a desenvolverem formas de lidar com o stress, procurando experienciar o maior bem-estar possível no âmbito das suas opções pessoais e vocacionais.

O *Serviço de Apoio ao Estudante do IPL* funcionará em duas unidades: Leiria (para as escolas ESEL, ESSLEI e ESTG) e Peniche (para a ESTM e a ESAD.CR).

Para além do Serviço de Apoio ao Estudante, e com o intuito de procurar favorecer um melhor ajustamento dos docentes da instituição às alterações decorrentes da adequação dos cursos de ensino superior ao processo de Bolonha, este projecto contempla ainda uma componente de *Formação Pedagógica de Docentes*, com a duração de 30h. Será desenvolvido nas 5 Escolas do IPL e será composto pelos módulos de organização do ensino por competências, tutorias, relação pedagógica e avaliação de competências.

Associado ao trabalho de intervenção, procuraremos desenvolver uma dimensão de cariz investigativo no âmbito das problemáticas enquadradas pelo projecto agora aprovado.

CONCLUSÃO

Considerando que a entrada no ensino superior confronta o estudante com múltiplas exigências e inúmeros desafios na esfera pessoal, interpessoal e académica, é de admitir, então, que os recursos sociais, em especial os de suporte social, se constituam como um elemento importante em tal processo de adaptação.

Assim sendo, julgamos que o estudo por nós realizado legitimou o reconhecimento da necessidade de se implementarem medidas de apoio aos estudantes do IPL, sobretudo para os do 1º ano, no sentido de os ajudarmos a lidarem mais eficazmente com as pressões e desafios colocados pelo novo contexto, quer a nível académico e das decisões vocacionais, quer, ainda, a nível afectivo e social, de forma a promover o seu desenvolvimento global e harmonioso. Procurar desenvolver actividades e propostas de intervenção que, de algum modo, se reflectam numa abordagem mais personalizada do processo de ensino-aprendizagem e na qualidade das relações e que permitam ter em conta a pessoa que habita em cada aluno, parecem constituir condições potenciadores de uma boa adaptação ao ensino superior, constituindo os alicerces de algumas “pontes” que permitam ao estudante realizar, com segurança e confiança, a sua caminhada no ensino superior.

Referências bibliográficas

Almeida, L. S., Ferreira, J. G. & Soares, A. P. (1999). Questionário de Vivências Académicas: Construção de e Validação de uma Versão Reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXXIII, nº 3, 181-207.

Almeida, L. S., Ferreira, J. G. & Soares, A. P. (2003). Questionário de Vivências Académicas (Q.V.A. e Q.V.A-r). In M. Gonçalves, M. Simões, L. Almeida & C. Machado (Coords). *Avaliação Psicológica: Instrumentos Validados para a População Portuguesa*. Coimbra: Quarteto, vol. 1, 114-130.

Pinheiro, M. R. & Ferreira, J. A. (2002). O questionário de suporte social: Adaptação e validação da versão portuguesa do *Social Support Questionnaire (SSQ6)*. *Psychologica*, 30, 315-333.

Pinheiro, M. R. M. (2003). *Uma época especial: suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Tese de Doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Coimbra: Universidade de Coimbra.

Saranson, I. G.; Saranson, B. R.; Shearing, E. N. & Pierce, A. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personality Relationships*, 4, 497-510.

Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (1990). Traditional views of social support and their impact of assessment. In B.R. Sarason, I.G Sarason. & G.R. Pierce (Eds.) *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons, 5-25.

Seco, G.; Pereira, I.; Dias, I.; Casimiro, M.; Custódio, S. (Abril 2006). *Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões*. POLITÉCNICA- Associação dos Institutos Politécnicos do Centro. Coleção Ensino Superior e Ciência, nº3.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, 3, 503-515.