



XV CONGRESO INTERNACIONAL GALLEGO-PORTUGUÉS DE PSICOPEDAGOGÍA

4, 5 y 6 de septiembre de 2019, A Coruña, España
Asociación Científica Internacional de Psicopedagogía (ACIP)
Universidade da Coruña, Universidade do Minho

Estratégias de Savoring em Professores do Ensino Superior Português

Savoring Strategies in Teachers of Portuguese Higher Education

Susana Fonseca (<https://orcid.org/0000-0002-5930-5381>)*, Filomena Jordão
(<https://orcid.org/0000-0003-2770-879X>)**

* Escola Superior de Educação e Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal** Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto e Centro de Psicologia da Universidade do Porto

Autor de contacto: susanafonseca@esev.ipv.pt

Resumo

O savoring é conceptualizado como um processo pelo qual as pessoas obtêm ativamente prazer e satisfação em relação a experiências positivas vivenciadas. Este estudo visou conhecer quais as estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior e averiguar a existência de diferenças nas estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior em função das variáveis pessoais e profissionais do nosso estudo. Os dados foram recolhidos através de um questionário construído para o efeito constituído por um conjunto de questões sociodemográficas e pela *Ways of Savoring Checklist* (validada para a população portuguesa e para professores). A amostra foi constituída por 439 docentes do ensino superior, dos quais 60,8% (n=267) eram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 22 e os 76 anos (M=44.8 e DP=8.766).

Os resultados sugerem que em média os professores do ensino superior utilizam pouco as estratégias para desfrutar das experiências/acontecimentos positivos (M=3.18 e DP=1.289). Considerando a análise das frequências médias de utilização das estratégias de savoring, constata-se que a ‘partilha com os outros’ é a mais utilizada (M=4.15 e DP=1.717); a ‘construção de memórias’ é utilizada algumas vezes (M=3.30 e DP=1.541) e, o ‘comportamento manifesto’ é a menos utilizada (M=2.35 e DP=1.435).

Estes resultados poderão estar relacionados com o facto da utilização de estratégias de savoring requerer a libertação face a necessidades sociais e de estima, que nesta população poderá ser especialmente difícil de acontecer face às características inerentes às suas funções. Pressupostos que poderão ser explorados em estudos futuros com esta população.

Palavras-chave: stresse ocupacional, savoring, professores do ensino superior

Abstract

Savoring is conceptualized as a process by which people actively get pleasure and satisfaction from positive experiences. This study aims to know which savoring strategies are used by higher education teachers and to investigate the existence of differences in the strategies of savoring used by the teachers of higher education in function of the personal and professional variables. The data were collected through a questionnaire built for this purpose, consisting of sociodemographic questions and the *Ways of Savoring Checklist* (validated for Portuguese population and teachers).

The sample consisted of 439 higher education teachers, of which 60.8% ($n = 267$) were female, aged between 22 and 76 years ($M = 44.8$ and $SD = 8.766$).

The results suggest that higher education teachers make little use of strategies to enjoy positive experiences ($M = 3.18$ and $SD = 1.289$). Considering the analysis of the average frequencies of use of the savoring strategies, it is observed that 'sharing with others' is the most used ($M = 4.15$ and $SD = 1.717$); the 'memory construct' is used a few times ($M = 3.30$ and $SD = 1.541$) and 'manifest behavior' is the least used ($M = 2.35$ and $SD = 1.435$).

These results may be related to the fact that the use of strategies of savoring requires the release of social and esteem needs, which in this population may be especially difficult to happen due to the characteristics inherent to their functions. Assumptions that may be explored in future studies with this population.

Keywords: occupational stress, savoring, teachers of higher education

O sistema de ensino superior em Portugal, assim como em muitos outros países da Europa e do mundo, tem experienciado nos últimos anos grandes alterações, que se traduzem em reestruturações curriculares e estatutárias, novas políticas de contratação, downsizing e cortes orçamentais, de onde decorrem alterações consideráveis no estatuto e funções dos professores do ensino superior (Almeida, 2011). Todas as mudanças ocorridas e aquelas que tacitamente se vislumbram num futuro próximo, têm contribuído para o aumento e propagação do stresse nos professores do ensino superior, como demonstram e salientam os estudos realizados em diferentes países (Kinman, Jones, & Kinman, 2006; Pinto, 2009; Tytherleigh, Webb, Cooper, & Ricketts, 2005; Winefield, Gillespie, Stough, Dua, Hapuarachchi, & Boyd, 2003). As conclusões destes estudos demonstram que as instituições de ensino superior já não constituem ambientes de trabalho com baixos níveis de stresse como outrora (Winefield et al., 2003).

A maioria dos estudos realizados até ao momento sobre stresse ocupacional dos professores do ensino superior têm considerado apenas as respostas negativas ao stresse e os seus efeitos nefastos. Estudos recentes, realizados com outros profissionais (p. ex., enfermeiros) e ancorados na perspetiva transacional de stresse de Lazarus e Folkman (1984, 1987), têm salientado também a existência de respostas positivas ao stresse e dos seus efeitos benéficos para o indivíduo (Bishayee, 2012; Gillespie, Walsh, Winefield, Dua, & Stough, 2001; Nelson & Simmons, 2003; Simmons, 2000; Simmons & Nelson, 2007; Simmons, Nelson, & Quick, 2003). Desta forma, entendemos que o stresse detém uma elevada subjetividade, na medida em que o indivíduo avalia as condições como sendo ou não sendo ameaçadoras, e o mesmo indivíduo pode ainda ir ao longo do tempo alterando a forma como reage a determinado fator de stresse (Lazarus & Folkman, 1984, 1987). Assente nesta perspetiva transacional e nos princípios gerais da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), é apresentado por Nelson e Simmons (2003) um modelo de stress ocupacional que dá conta quer das respostas negativas (distress) quer das respostas positivas ao stress (eustress). Segundo o referido modelo, a vertente positiva ou negativa dos stressores depende da avaliação cognitiva realizada pelo indivíduo que influencia também a forma como ele lida com o distress (coping) ou o aprecia (savoring) e o impacto que este terá em aspetos tais como a saúde, o bem-estar e a satisfação será diferente (Nelson & Simmons, 2003; Simmons & Nelson, 2007). O savoring, é, deste modo, o processo através do qual as pessoas alcançam ativamente prazer e satisfação face à experiência positiva (Bryant & Veroff, 2007). Este processo abarca a interação entre a pessoa e o seu ambiente, assim como a dinâmica interativa e transacional das emoções

positivas geradas nessas interações. Desta forma, o savoring pode ser considerado como uma forma cognitiva de regular emoções, utilizada para manter e prolongar as experiências emocionais positivas (Carvalho, 2009) e segundo Bryant e Veroff (2007) assenta em três pressupostos fundamentais: 1) a existência de uma atenção consciente e centrada na experiência, e não apenas a experiência de prazer ou as várias gratificações do ego; 2) um sentido do imediato, de algo que acontece aqui e agora; e 3) a libertação face a necessidades sociais e de estima.

Método

Este trabalho resulta de um estudo do tipo não-experimental, transversal e descritivo (Sampieri, Collado & Lucio, 2006) através do qual se procurou conhecer quais as estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior e averiguar a existência de diferenças em relação às estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior em função das variáveis pessoais e profissionais consideradas no nosso estudo.

Participantes

Participaram no estudo 439 docentes do ensino superior, dos quais 60,8% (n=267) eram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 22 e os 76 anos (M=44.8 e DP=8.766). A maioria detinha o grau de doutor (59,9%), seguindo-se os que detinham o grau de mestre (33,5%), os licenciados (5,9%) e, por último, os que possuíam uma pós-graduação (0,7%).

Instrumento

Para a recolha de dados no presente estudo utilizou-se o método do inquérito, com recurso à técnica do questionário autoadministrado, constituído por um conjunto de questões pessoais (sexo, idade, estado civil e habilitações académicas) e profissionais (vínculo contratual, horas letivas semanais, anos de docência ES, nº publicações/ano, categoria profissional, regime prestação serviços, nº alunos, nº unidades curriculares, funções de gestão e subsistema de ensino) e pela *Ways of Savoring Checklist* (Bryant & Veroff, 2007, adaptada e validada por Menezes Santos, Carvalho & Marques Pinto, 2008 e por Fonseca, 2014 para a população portuguesa e validada para professores). A versão para professores é, assim, constituída por 11 itens agrupados em três fatores (Comportamento Manifesto – itens 2, 6, 7 e 9; Construção de Memórias – itens 5, 8, 10 e 11; e Partilha com os Outros – itens 1, 3 e 4).

Procedimentos

Os dados foram recolhidos online, através de um questionário construído no *limesurvey*, que permitiu gerar um link, posteriormente enviado, juntamente com o pedido de colaboração e de divulgação do link de acesso ao questionário de recolha de dados, a docentes via e-mail (através de contactos pessoais e contactos institucionais resultantes de pesquisa na internet - instituições de ensino superior da rede pública e privada).

Análise de dados

Optou-se neste estudo pela estatística paramétrica, estando salvaguardados os pressupostos de normalidade das distribuições e homocedasticidade (Pestana & Gageiro, 2003). Assim, utilizaram-se análises de carácter descritivo (médias e desvios padrão) e indutivo (t de Student e testes univariados), tendo os dados sido analisados recorrendo ao software estatístico SPSS - Statistical Package for the Social Sciences (versão IBM 20).

Resultados

Os resultados sugerem que em média os professores do ensino superior utilizam pouco as estratégias para desfrutar das experiências/acontecimentos positivos ($M=3.18$ e $DP=1.289$). Considerando a análise das frequências médias de utilização das estratégias de savoring, constata-se que a ‘partilha com os outros’ é a mais utilizada ($M=4.15$ e $DP=1.717$); a ‘construção de memórias’ é utilizada algumas vezes ($M=3.30$ e $DP=1.541$) e, o ‘comportamento manifesto’ é a menos utilizada ($M=2.35$ e $DP=1.435$).

Verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas na utilização das estratégias de savoring em função do sexo, das habilitações escolares/académicas e do subsistema de ensino (universidade/politécnico). Não foram encontradas diferenças significativas nas estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior em função das restantes variáveis pessoais e profissionais consideradas.

Os resultados obtidos indicam diferenças significativas entre professores e professoras em relação às estratégias de savoring ($t_{(437)}=-2.771$, $p<0.05$), apontando para uma maior utilização das estratégias de savoring pelas professoras ($M=3.32$ e $DP=1.360$) relativamente aos professores ($M=2.97$ e $DP=1.144$).

No que respeita à influência da variável habilitações académicas nas estratégias de savoring, obtivemos resultados estatisticamente significativos ($F_{(3,435)}=3.087$; $p<0.05$), identificando-se a existência de diferenças entre aqueles cuja habilitação académica corresponde à licenciatura e aqueles com habilitação correspondente a mestrado e entre estes últimos e aqueles que têm o doutoramento no que diz respeito à construção de memórias, sendo que as diferenças encontradas apontam no sentido de uma maior utilização das estratégias de savoring identificadas, pelos professores com mestrado em relação aos licenciados e aos doutorados (Tabela 1).

Tabela 1

Diferenças entre médias em função das habilitações académicas

		Licenciatura	Pos-graduação	Mestrado	Doutoramento
Estratégias de savoring	Licenciatura	-	-.315	-.720*	-.426
	Pos-graduação		-	-.406	-.111
	Mestrado			-	.294
	Doutoramento				-

Em relação ao tipo de instituição (universidade/politécnico), os resultados obtidos apontam para diferenças estatisticamente significativas ao nível das estratégias de savoring ($t_{(437)}=-2.344$; $p<0.05$). As diferenças encontradas apontam para uma maior utilização das estratégias de savoring por parte dos professores que exercem funções em politécnicos ($M=3.32$ e $DP=1.287$) face aos que exercem funções em universidades ($M=3.03$ e $DP=1.278$).

Discussão

Os resultados obtidos indicam que em média os professores do ensino superior utilizam pouco as estratégias de savoring para desfrutar das experiências/acontecimentos positivos, sugerindo que os mesmos não utilizam estratégias para manter e prolongar as experiências emocionais positivas (Carvalho, 2009). Este resultado poderá estar relacionado com o facto da utilização de estratégias de savoring requerer a libertação face a necessidades sociais e de estima (Bryant & Veroff, 2007), que nesta população poderá ser especialmente difícil de acontecer. Importa, contudo, salientar que a partilha com os outros surge, no nosso estudo, como a estratégia mais utilizadas pelos referidos profissionais e o comportamento manifesto a estratégia menos utilizada. De acordo com Bryant e Veroff (2007) a partilhar com os outros torna a experiência mais

agradável, na medida em que observar os amigos ou familiares a desfrutar é por si só uma atividade prazerosa, que quando os outros estão presentes, eles podem assinalar aspetos prazerosos da experiência que o indivíduo por si só não teria notado ou, por outro lado, o desejo de partilhar as experiências com os outros pode motivar a pessoa a tomar consciência de um maior número de detalhes e sentimentos que não seriam notados se assim não fosse e ainda porque, o indivíduo tem tendência a ser mais divertido na presença dos outros, tornando-o mais espontâneo, criativo, e mais expressivo quando está a desfrutar de uma experiência.

Ainda no que concerne às estratégias de savoring utilizadas pelos professores do ensino superior verificou-se no nosso estudo que existem diferenças estatisticamente significativas na utilização das estratégias de savoring em função do sexo, das habilitações escolares/académicas e do subsistema de ensino (universidade/politécnico). Os resultados obtidos indicam diferenças significativas entre professores e professoras em relação às estratégias de savoring, apontando para uma maior utilização das estratégias de savoring pelas professoras relativamente aos professores. Este resultado poderá estar relacionado com os papéis que são atribuídos socialmente aos homens e às mulheres, sendo que os homens habitualmente expressam menos as suas emoções, principalmente em termos comportamentais.

No que respeita à influência da variável habilitações académicas nas estratégias de savoring, obtivemos resultados estatisticamente significativos para as estratégias de savoring, sendo que as diferenças encontradas apontam no sentido de uma maior utilização das estratégias de savoring identificadas, pelos professores com mestrado em relação aos licenciados e aos doutorados, que são aqueles que percecionam mais as fontes como indutoras de distresse.

Os resultados apontam, ainda, para uma maior utilização das estratégias de savoring por parte dos professores que exercem funções em politécnicos, o que poderá estar inerente às características específicas das funções dos docentes do ensino superior politécnico.

Os pressupostos que explicam ou poderão explicar os resultados por nós obtidos deverão ser explorados em estudos futuros com esta população.

Referências

Almeida, L. (2011). *Sistema público de ensino superior português: contributos para a sua reforma*.
 Obtido de
http://www.forumgestaoensinosuperior2011.ul.pt/docs_documentos/15/paineis/06/lda.pdf.

VANTAGENS E DESVANTAGENS DAS DINÂMICAS DE GRUPO

- Bishayee, S. (2012). Job-stress of faculty members in private professional colleges located in NCR, DELHI. *International Journal of Research in Commerce, Economics & Management*, 2(6), 37-39.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carvalho, J. (2009). *Savoring: uma forma de promover o bem-estar? A relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar pessoal nos adolescents: Um estudo exploratório* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Fonseca, S. (2014). *Modelo de stresse e satisfação no trabalho: Estudo com professores do ensino superior português* (Tese Doutoramento). Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto, Porto.
- Gillespie, N., Walsh, M., Winefield, A., Dua, J., & Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & stress*, 15(1), 53-72.
- Kinman, G., Jones, F., & Kinman, R. (2006). The well-being of the UK academy, 1998-2004. *Quality in Higher Education*, 12 (1), 15-27. Pinto, 2009.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-170.
- Menezes Santos, V., Carvalho, J., & Marques Pinto, A. (2008). *Estudo de adaptação do Ways of Savoring Checklist (WOSC)*. Lisboa: FPUL (documento policopiado).
- Nelson, D., & Simmons, B. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. Quick & L. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (97-119). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para ciências sociais* (5ª Ed. Rev.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2006). *Metodologia de pesquisa* (3ª Ed.). São Paulo: McGraw-Hill.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Simmons, B. & Nelson, D. (2007). Eustress at work: Extending the Holistic Stress Model. In D. Nelson & C. Cooper (Eds.), *Positive Organizational Behavior* (pp. 40-53). London: Sage Publications.
- Simmons, B. (2000). *Eustress at work: Accentuating the positive*. Dissertation. Faculty of the Graduate College, Oklahoma State.
- Simmons, B. L., Nelson, D. L., & Quick, J. C. (2003). Health for the hopeful: A study of attachment behavior in home health care nurses. *International Journal of Stress Management*, 10(4), 361-375.
- Tytherleigh, M., Webb, C., Cooper, C., & Ricketts, C. (2005). Occupational stress in UK higher education institutes: a comparative study of all staff categories. *Higher Education Research & Development*, 24 (1), 41-61.
- Winefield, A., Gillespie, N.; Stough, C., Dua, J., Hapuarachchi, J., & Boyd, C. (2003). Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. *International Journal of Stress Management*, 10(1), 51-63.

Agradecimentos: As autoras agradecem aos participantes no estudo e ao CI&DETS.