

1. Introdução

Para e Pourtois e Desmet (1999), Fernandes (2000) e Seligman (2015) devem-se considerar as emoções como um importante contributo para o processo de ensino e aprendizagem e ainda incluir a dimensão emocional na meta curricular a atingir pelos alunos para o bem-estar holístico numa escola saudável. Nessa linha de pensamento, neste póster apresentam-se os estudos de aplicação do PEBEPSI-A (Programa de Promoção de Bem-estar em Idade Escolar - Adolescência) que assume na sua construção pedagógica e num recorte específico os módulos: Auto-Conceito(s); Auto-Estima; Bem-estar Intrapessoal, Bem-estar Interpessoal, Auto-Regulação; Otimismo; Motivação; Sucesso Académico; Auto-Eficácia; Suporte Social, eixos da cognição e da afetividade. O PEBEPSI-A visa promover a qualidade de vida e o sucesso nas aprendizagens dos adolescentes, estimulando a reflexão e a mudança de atitudes necessárias à aquisição e à otimização de competências pessoais e relacionais.

3. Metodologia Estudo Quantitativo

Problemática Central e Objetivo Principal

O PEBEPSI-A assenta numa abordagem da inteligência emocional, onde a formação é entendida como condição de desenvolvimento de competências, em que as intervenções socioeducativas integradas e integradoras podem contribuir para ganhos na qualidade de vida. Pretende-se avaliar a qualidade do PEBEPSI-A através dos instrumentos selecionados.

Amostra

Amostra=116 (58 GExp + 58 GControlo) (31% masculino,69% feminino). 13 anos=0,90%; 14 anos= 75,00%; 15 anos=14,70%; 16 anos=9,40%. Média idades=14,33%. Amostragem de conveniência. Anonimato. Confidencialidade.

Instrumentos

Presidiram ao estudo experimental 3 instrumentos de avaliação psicológica: 1) EBEP-A - Escala de Bem-estar Psicossocial, construída e validada para a população portuguesa (Galinha & Loureiro, 2006), a CES-D, Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos do Center for Epidemiologic Studies Depression Scale - Escala de Rastreamento Populacional adaptada para a População Portuguesa (Gonçalves & Fagulha, 2003); e o MHI - Mental Health Inventory (Pais Ribeiro, 2002).

Hipóteses

H1-A participação no PEBEPSI-A aumenta a perceção de bem-estar verificando-se diferenças significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo. **H2** - Existem correlações positivas fortes e correlações negativas fortes na escala EBEP-A e sua subescala Bem-estar Interpessoal e os outros instrumentos em estudo (CES-D e MHI).

Locus de Pesquisa e Procedimentos

Adesão voluntária de alunos com expressa autorização dos EE. A aplicação dos instrumentos decorreu coletivamente em contexto escolar 3º ciclo ensino básico fora do tempo letivo com autorização superior. Tempo de resposta de cada instrumento: 30 minutos. Todos os alunos da amostra submetidos a um momento de pré-teste anterior ao programa e a um momento de pós teste. Alunos da amostra constituintes do grupo experimental participaram nas 22 sessões do PEBEPSI-A numa média de 2 sessões por semana conforme cronograma. PEBEPSI-A dinamizado com métodos ativos conforme planificação dos 10 módulos (Lopes, Galinha & Loureiro, 2010) e princípios éticos. Objetivos do PEBEPSI-A- alunos participantes deverão ser capazes de: 1. Identificar os domínios do auto-conceito(s); 2. Valorizar as áreas em que melhor se percecionam no sentido de aumentar a autoestima global; 3. Lidar assertivamente com as emoções; 4. Colaborar nas tarefas de um grupo, numa participação dinâmica; 5. Manter a tranquilidade em situações mais stressantes; 6. Procurar atingir com otimismo os objetivos para a vida futura. 7. Interessar-se pela elaboração de tarefas; 8. Prosseguir os estudos de acordo com o objetivo de vida e de carreira; 9. Reforçar a auto-confiança e 10: Reconhecer os suportes sociais significativos.

5. Principais Conclusões

Confirmamos H1 e H2 enunciadas com base nos resultados obtidos:

Confirma-se H1: A média da EBEP-A (Galinha & Loureiro, 2006) aplicada neste estudo sobe do pré para o pós-teste tendo o pós-teste evidenciando valores mais elevados $m=269,18$; $DP=87,907$; $t=-10,035$; $p=.000$ (tabela 1). Os dados evidenciam a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o pré e o pós teste, surgindo o grupo experimental com média superior no pós-teste comparativamente ao grupo de controlo. Relativamente a CES-D (Gonçalves & Fagulha, 2003), na comparação pré-pós neste nosso estudo, encontram-se diferenças estatisticamente significativas, tendo neste caso o pré-teste valores mais elevados $m=69,98$; $DP=8,181$; $t=8,171$; $p=.000$ (tabela 2), com efeito, existe uma correlação positiva do PEBEPSI-A com o bem-estar psicossocial e a saúde mental inversamente aos estados depressivos. Em relação à análise, aplicando o MHI (Pais Ribeiro, 2002) na comparação pré-pós, encontram-se diferenças estatisticamente significativas no nosso estudo, tendo o pós-teste evidenciado valores mais elevados $m=143,58$; $DP=52,139$ $t=-8,379$; $p=.000$ (tabela 3).

2. Fundamentação teórica

A investigação tem demonstrado que é necessário ir além da “escola pré-histórica” atual e recriá-la como um espaço onde existe uma educação sentimental, projetiva e “felicitária” (Marías, 1992), e onde se valorizam as histórias de vida de cada aluno. Conforme já defenderam Petrus (2004) e Dias (2010), uma das funções da educação é contribuir para formar cidadãos felizes, com ideias próprias mas, para isso, a instituição escolar deve desenvolver atividades educativas para lá dos tópicos da dimensão cognitiva do currículo, que tenham em conta outras dimensões do ser humano. Teremos desta forma uma perspetiva mais humanista e integral, sustentada nas várias potencialidades pessoais do ser humano (Freire, 2003). As questões da humanização da escola fazem ainda mais sentido, se pensarmos que nos encontramos numa época de rotura com as identidades tradicionais, nomeadamente a nível pessoal, cultural, nacional, social e laboral. Como explicam Carvalho e Baptista (2004), o indivíduo já não é associado a uma identidade instituída ou herdada, sendo obrigado a encontrar a sua própria identidade. Uma perspetiva que foi amplamente defendida por Freire (2003), com a sua crítica à tradicional educação bancária e que permite oferecer à escola a possibilidade de, para além do conhecimento, promover a socialização, o desenvolvimento da personalidade e da identidade dos sujeitos. Nesse âmbito, Dias (2010) criou um curso de felicidade para professores e alunos, que pretende trabalhar o método PROJECT@, como uma ferramenta de promoção de uma autonomia pessoal com valores, garante de uma cidadania ativa.

4. Resultados

Tabela 1 – Comparação EBEP-A (Pré e Pós - Grupo experimental)

Variáveis	Média	DP	T-test	P
EBEP-A (Pré -teste)	188,16	35,232	-10,035	0,000
EBEP-A (Pos-teste)	269,18	87,907	-10,035	0,000

Tabela 2 -Comparação CES-D (Pré e Pós - Grupo experimental)

Variáveis	Média	DP	T-test	P
CES-D (Pré -teste)	69,98	8,181	8,171	0,000
CES-D (Pos-teste)	51,41	23,563	8,171	0,000

Tabela 3 -Comparação MHI (Pré e Pós - Grupo experimental)

Variáveis	Média	DP	T-test	P
MHI (Pré-teste)	102,72	11,892	-8,379	0,000
MHI (Pos-teste)	143,58	52,139	-8,379	0,000

Tabela 4 – Correlação da Subescala Bem-estar Interpessoal (Pré e Pós) com a EBEP-A, CES-D e MHI

Variáveis	Pre-teste EBEP-A Subescala Bem-estar Interpessoal	Pós teste EBEP-A Subescala Bem-estar Interpessoal
EBEP-A	0,230 (*)	0,681 (**)
CES-D	0,058	-0,742 (**)
MHI	-0,026	0,725 (**)

(*) Correlação significativa para $p=0.05$ e (**) Correlação significativa para $p=0.01$

Confirma-se H2: Os valores das correlações sobem do pré-pós-teste. As não significativas (CES-D e MHI) passaram para bastante significativas. Verificamos que o MHI apresenta correlações positivas fortes com a EBEP-A global e sua subescala Bem-estar Interpessoal, ou seja: influenciam-se mutuamente (tabela 4). Pelos dados evidenciados neste estudo experimental, o PEBEPSI-A pelas diferenças pré e pós teste e correlações obtidas, mostra valores credíveis para os objetivos a que se propõe. Os nossos dados confirmam a literatura revisitada.

6. Referências

- Carvalho, A. D. & Baptista, I. (2004). *Educação Social. Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Dias, J. (2010). *Projetar a Felicidade na Escola: o Novo Paradigma da Filosofia Aplicada*. Bragança: CFAEBN.
- Fernandes, M. (2000). *Mudança e Inovação na pós-modernidade – perspetivas curriculares*. Porto: Porto Editora.
- Freire, P. (2003). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Galinha, S. A. & Loureiro, M.J. (2006). Psychological Well-Being Scale: a New Proposal. In *Actas do 26th International Congress of Applied Psychology*. Athens, Greece.
- Gonçalves, B. & Fagulha, T. (2003). CES-D Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos. Avaliação Psicológica. Instrumentos validados para a população portuguesa. Vol. I. Coimbra: Quarteto.
- Lopes, M. S.; Galinha, S.A.; Loureiro, M. J. (2010). *Animação e Bem-estar psicológico – metodologias de intervenção sociocultural e educativa*. Chaves: Intervenção.
- Marías, J. (1992). *Educación Sentimental*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pais Ribeiro, J.L. (2002) Mental Health Inventory: Um estudo de adaptação Disponível em <http://www.fpce.up.pt/docentes/paisribeiro/testes/mHI.htm>. Consultado em 01-09-2002.
- Petrus, A. (2004). Educación Social y Educación Escolar. Em *Revista Interuniversitaria*. Nº 11. pp. 87-110.
- Pourtois, J. P. & Desmet, H. (1999). *A Educação Pós-Moderna*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Seligman, M. (2015). *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva.