Apêndices

Apêndice A- Protocolo de Investigação: Breve explicação do estudo, consentimento informado e questionário sociodemográfico

Explicação do Estudo/Consentimento Informado

A importância do clima emocional na satisfação com a vida no local onde estuda ou trabalha e sua relação com o autocriticismo e estados afetivos negativos

Antes de ceder a sua autorização para participar neste estudo, pedimos-lhe que leia este pequeno texto.
O objetivo da presemte dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica é estudar a satisfação com a vida em estudantes universitários e sua relação com o clima emocional, necessidades e motivações na instituição de ensino que frequenta.
Tendo em conta este objetivo convidamo-lo a preencher quatro questionários.
A sua participação, embora voluntária, é muito importante para a realização deste estudo.
Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade, e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos.
A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.
Poderá desistir da participação a qualquer momento, não tendo quaisquer consequências, sendo os seus dados imediatamente eliminados.
Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Contactos: inesduarte.silva@hotmail.com
*Obrigatório

1. Tive conhecimento dos objetivos do estudo e aceito participar *

   Marcar apenas uma oval.

   ◯ Sim
   ◯ Não

Questionário Sociodemográfico

2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Masculino
- ◯ Feminino
- ◯ Outro

3. Idade *

_____

4. Qual a instituição de ensino superior que frequenta? *

(Ex: Instituto Superior Miguel Torga, Universidade de Coimbra; Universidade do Minho, etc.)

_____

5. Curso que está a frequentar *

_____

6. Nível de escolaridade *

(Ex: se está a frequentar uma licenciatura, deve assinalar 12ºano; se está a frequentar um mestrado, deve assinalar licenciatura)

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 12º ano
- ◯ Licenciatura
- ◯ Mestrado
- ◯ Doutoramento

7. Tem estatuto de trabalhador estudante? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

8. Perceção do rendimento académico *

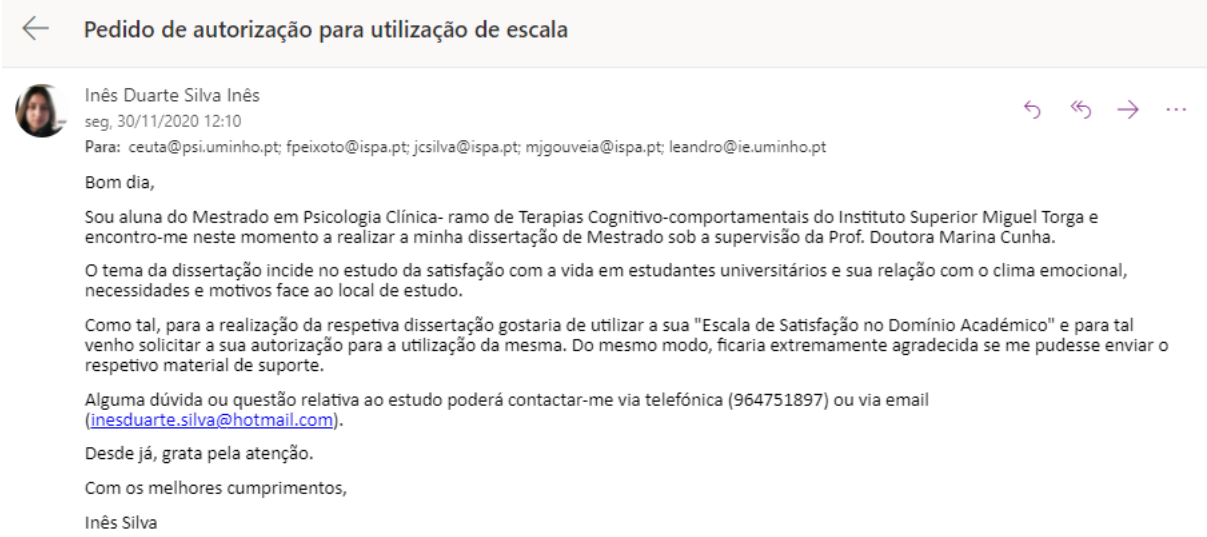
Marcar apenas uma oval.

- ◯ Mau
- ◯ Abaixo da média
- ◯ Médio
- ◯ Acima da média
- ◯ Muito Bom

Anexos

Anexo 1- Pedidos de autorização aos autores das escalas e respetivas respostas

Pedido de autorização para a utilização da DASS e respetiva resposta



Pedido de autorização para utilização de escala

Inês Duarte Silva Inês
seg, 30/11/2020 12:10
Para: ceuta@psi.uminho.pt; fpeixoto@ispa.pt; jcsilva@ispa.pt; mjgouveia@ispa.pt; leandro@ie.uminho.pt

Bom dia,

Sou aluna do Mestrado em Psicologia Clínica- ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga e encontro-me neste momento a realizar a minha dissertação de Mestrado sob a supervisão da Prof. Doutora Marina Cunha.

O tema da dissertação incide no estudo da satisfação com a vida em estudantes universitários e sua relação com o clima emocional, necessidades e motivos face ao local de estudo.

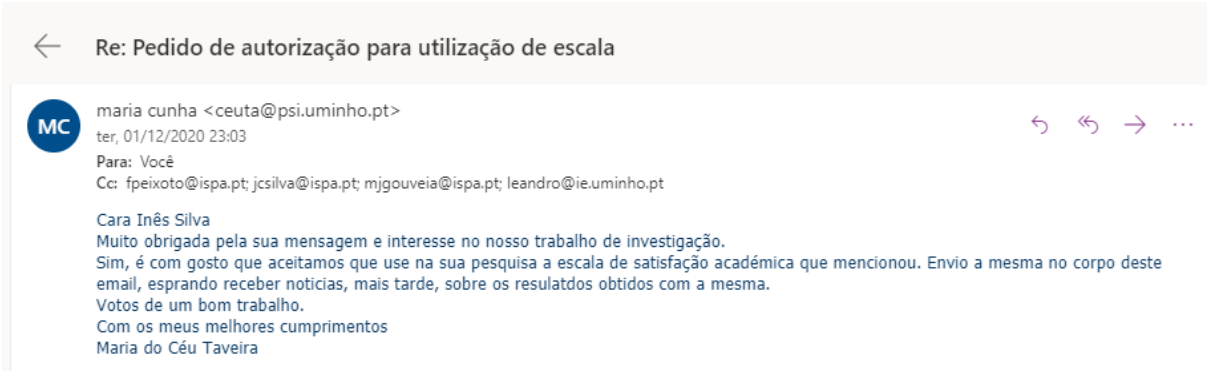
Como tal, para a realização da respetiva dissertação gostaria de utilizar a sua "Escala de Satisfação no Domínio Académico" e para tal venho solicitar a sua autorização para a utilização da mesma. Do mesmo modo, ficaria extremamente agradecida se me pudesse enviar o respetivo material de suporte.

Alguma dúvida ou questão relativa ao estudo poderá contactar-me via telefónica (964751897) ou via email (inesduarte.silva@hotmail.com).

Desde já, grata pela atenção.

Com os melhores cumprimentos,

Inês Silva



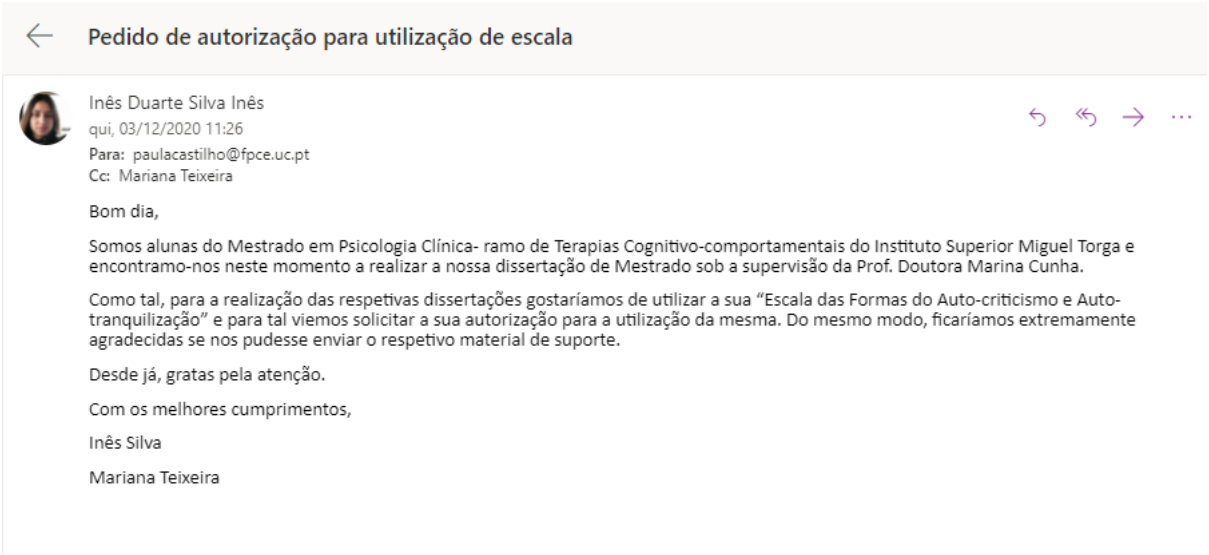
Re: Pedido de autorização para utilização de escala

MC

maria cunha <ceuta@psi.uminho.pt>
ter, 01/12/2020 23:03
Para: Você
Cc: fpeixoto@ispa.pt; jcsilva@ispa.pt; mjgouveia@ispa.pt; leandro@ie.uminho.pt

Cara Inês Silva
Muito obrigada pela sua mensagem e interesse no nosso trabalho de investigação.
Sim, é com gosto que aceitamos que use na sua pesquisa a escala de satisfação académica que mencionou. Envio a mesma no corpo deste email, esprando receber noticias, mais tarde, sobre os resulatdos obtidos com a mesma.
Votos de um bom trabalho.
Com os meus melhores cumprimentos
Maria do Céu Taveira

Pedido de autorização para a utilização da FCSRS e respetiva resposta



Pedido de autorização para utilização de escala

Inês Duarte Silva Inês
qui, 03/12/2020 11:26
Para: paulacastilho@fpce.uc.pt
Cc: Mariana Teixeira

Bom dia,

Somos alunas do Mestrado em Psicologia Clínica- ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga e encontramo-nos neste momento a realizar a nossa dissertação de Mestrado sob a supervisão da Prof. Doutora Marina Cunha.

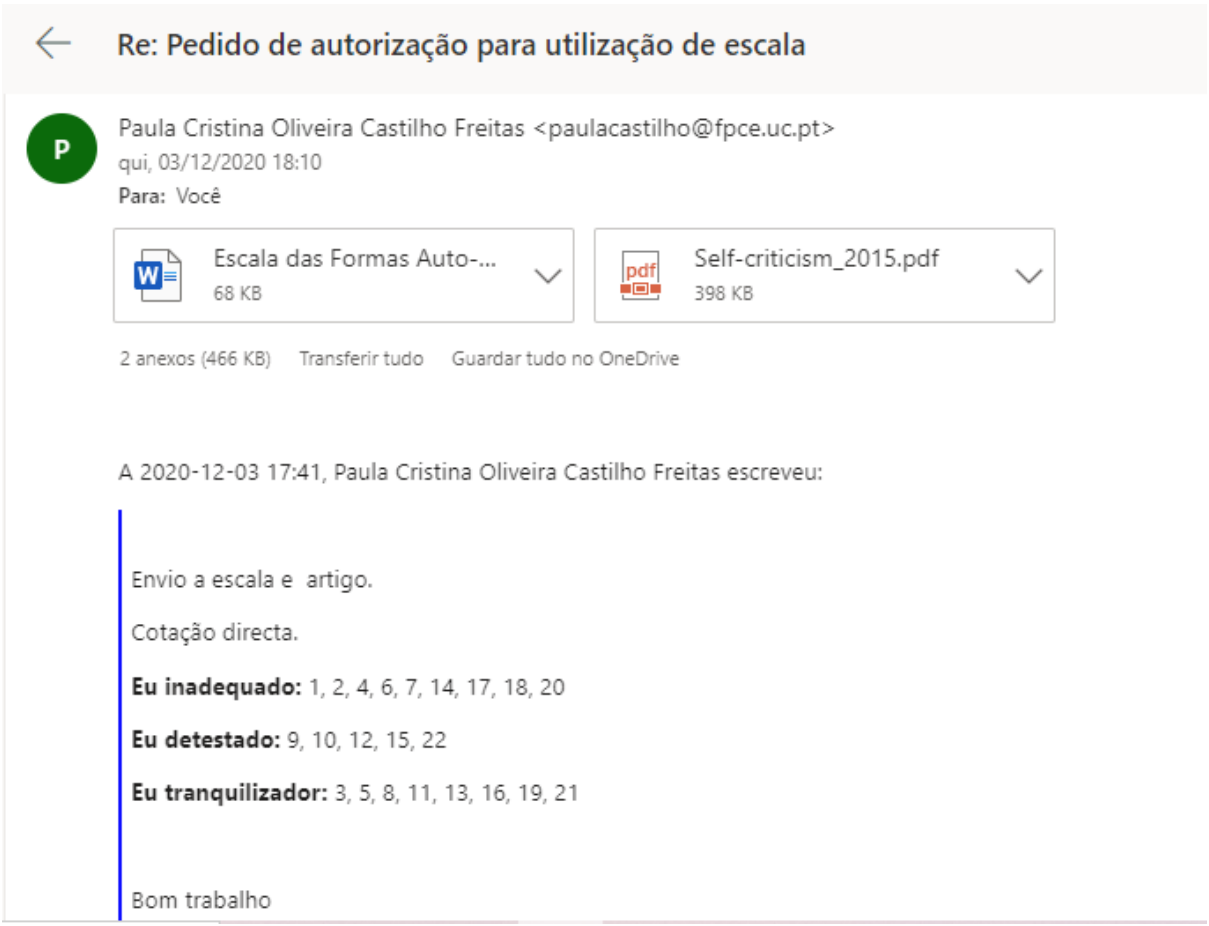
Como tal, para a realização das respetivas dissertações gostaríamos de utilizar a sua "Escala das Formas do Auto-criticismo e Auto-tranquilização" e para tal viemos solicitar a sua autorização para a utilização da mesma. Do mesmo modo, ficaríamos extremamente agradecidas se nos pudesse enviar o respetivo material de suporte.

Desde já, gratas pela atenção.

Com os melhores cumprimentos,

Inês Silva

Mariana Teixeira



Re: Pedido de autorização para utilização de escala

Paula Cristina Oliveira Castilho Freitas <paulacastilho@fpce.uc.pt>
qui, 03/12/2020 18:10
Para: Você

Escala das Formas Auto-... 68 KB

Self-criticism_2015.pdf 398 KB

2 anexos (466 KB) Transferir tudo Guardar tudo no OneDrive

A 2020-12-03 17:41, Paula Cristina Oliveira Castilho Freitas escreveu:

> Envio a escala e artigo.
>
> Cotação directa.
>
> **Eu inadequado:** 1, 2, 4, 6, 7, 14, 17, 18, 20
>
> **Eu detestado:** 9, 10, 12, 15, 22
>
> **Eu tranquilizador:** 3, 5, 8, 11, 13, 16, 19, 21
>
> Bom trabalho

Anexo 2 – Resposta da Comissão de Ética do ISMT

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Considera esta Comissão de Ética que o estudo em causa cumpre os procedimentos éticos requeridos.

Coimbra, 16 de fevereiro de 2021

Pl' A Comissão de Ética

(Joana Sequeira, Ph.D.)

Anexo 3 – Questionários de Autorresposta

Escala de Satisfação no Domínio Académico – ESDA

(Almeida et al., 2019)

Instruções: Utilize, por favor, a escala abaixo para indicar o seu grau de acordo com cada uma das seguintes afirmações.

1-Discordo fortemente; 2-Discordo; 3-Não sei bem; 4- Concordo; 5-Concordo fortemente

1. Sinto-me satisfeito/a com a decisão de me graduar neste domínio de estudos	1	2	3	4	5
2. Sinto-me confortável com o ambiente educativo do meu curso					
3. Em termos gerais, estou a gostar do trabalho nas minhas disciplinas					
4. Em geral, estou satisfeito/a com a minha vida académica					
5. Gosto do nível de estimulação académica proporcionado nas minhas disciplinas					
6. Estou entusiasmado/a com as matérias do meu curso					
7. Gosto do quanto estou a aprender nas aulas					

Escala do Clima Emocional no Local de Trabalho/Estudo (ECELT/E)

(Albuquerque, I., Matos, M., Galhardo, A., Cunha, M., Palmeira, L., Lima, M., Gilbert, P., & Irons, C. 2018)

Parte 1

Todas as pessoas experienciam **diferentes emoções** em relação ao local onde trabalham ou estudam. Não há nada de errado em experienciar emoções.

Este questionário avalia a **frequência com que sente cada uma destas emoções** no local onde trabalha ou estuda.

Por favor, assinale a resposta que melhor descreve a forma como se sentiu no seu local de trabalho ou de estudo nas últimas duas semanas. Não existem respostas certas ou erradas, o importante é que responda de forma autêntica e sincera. Este questionário é anónimo e confidencial.

Por favor, rodeie com um ***círculo*** o número que melhor se adequa ao **modo como sente** no seu local de trabalho/estudo.

No local onde trabalho ou estudo sinto-me...

	Nunca	**Raramente**	**Às vezes**	**Frequentemente**	**Sempre**
1. Irritado/a	0	1	2	3	4
2. Satisfeito/a	0	1	2	3	4
3. Calmo/a	0	1	2	3	4
4. Ligado/a aos outros	0	1	2	3	4
5. Com vivacidade	0	1	2	3	4
6. Excitado/a	0	1	2	3	4
7. Assustado/a/com medo	0	1	2	3	4
8. Ativo/a	0	1	2	3	4
9. Relaxado/a	0	1	2	3	4
10. Frustrado/a	0	1	2	3	4
11. Seguro/a	0	1	2	3	4
12. Envergonhado/a	0	1	2	3	4
13. Entusiasmado/a	0	1	2	3	4
14. Enérgico/a	0	1	2	3	4
15. Ansioso/a	0	1	2	3	4

Parte 2

Todas as pessoas sentem **diferentes necessidades** no local onde trabalham ou estudam. Querer satisfazer determinadas necessidades é comum aos seres humanos e nada tem de errado.

Este questionário avalia **a frequência com sente cada uma das necessidades** abaixo identificadas no seu local de trabalho ou de estudo.

Por favor, assinale a resposta que melhor descreve a forma como sentiu determinada necessidade no seu local de trabalho ou de estudo nas últimas duas semanas.

Não existem respostas certas ou erradas, o importante é que responda de forma autêntica e sincera. Este questionário é anónimo e confidencial.

Por favor, rodeie com um ***círculo*** o número que melhor **descreve o que sente que precisa ou necessita** no seu local de trabalho/estudo.

No local onde trabalho ou estudo…

	Nunca	**Raramente**	**Às vezes**	**Frequentemente**	**Sempre**
1. Sinto que necessito de **sair dali**.	0	1	2	3	4
2. Sinto necessidade de **abrandar e de descansar** um pouco.	0	1	2	3	4
3. Necessito de **me sentir satisfeito(a) com aquilo que faço**.	0	1	2	3	4
4. Sinto que necessito de **me ligar aos outros.**	0	1	2	3	4
5. Tenho necessidade de me **realizar**.	0	1	2	3	4
6. Sinto que preciso de **cumprir metas**.	0	1	2	3	4
7. Sinto necessidade de **evitar coisas difíceis.**	0	1	2	3	4
8. Tenho necessidade de **competir**.	0	1	2	3	4
9. Sinto necessidade de **cuidar dos outros.**	0	1	2	3	4
10. Sinto necessidade de **desaparecer.**	0	1	2	3	4
11. Tenho necessidade de **sentir que cuidam de mim.**	0	1	2	3	4
12. Sinto necessidade de criticar os outros.	0	1	2	3	4
13. Preciso de **ser bem-sucedido**.	0	1	2	3	4
14. Sinto necessidade **de alcançar coisas.**	0	1	2	3	4

15. Sinto que preciso de **fazer o que os outros querem.**	0	1	2	3	4

Parte 3

Por detrás da forma como as pessoas se sentem e agem no local onde trabalham ou estudam, existe um conjunto de **motivos/motivações** que são comuns a todos nós.

Este questionário avalia a **frequência** com que as **suas ações/comportamentos** no local onde trabalha ou estuda são **motivadas por cada um destes motivos/motivações**.
Por favor, assinale a resposta que melhor descreve em que medida se sentiu motivado para se comportar de um determinado modo no seu local de trabalho ou de estudo nas últimas duas semanas. Não existem respostas certas ou erradas, o importante é que responda de forma autêntica e sincera. Este questionário é anónimo e confidencial.

Por favor, rodeie com um ***círculo*** o número que melhor descreve **os motivos que estão por detrás das suas ações** no seu local de trabalho ou de estudo**.**

No local onde trabalho (ou estudo) ...

		Nunca	**Raramente**	**Às vezes**	**Frequentemente**	**Sempre**
1.	Tenho vontade de **sair dali.**	0	1	2	3	4
2.	Quero **abrandar e descansar** um pouco.	0	1	2	3	4
3.	Quero sentir-me **satisfeito(a) com aquilo que faço**.	0	1	2	3	4
4.	Quero **ligar-me aos outros.**	0	1	2	3	4
5.	Tenho de **me realizar.**	0	1	2	3	4
6.	Tenho de **cumprir metas.**	0	1	2	3	4
7.	Tenho vontade de **evitar coisas difíceis.**	0	1	2	3	4
8.	Tenho de **competir.**	0	1	2	3	4
9.	Quero de **cuidar dos outros.**	0	1	2	3	4
10.	Tenho vontade de **desaparecer.**	0	1	2	3	4
11.	Quero **sentir que cuidam de mim.**	0	1	2	3	4
12.	Tenho vontade de **criticar os outros.**	0	1	2	3	4

13.	Tenho de ser **bem-sucedido**	0	1	2	3	4
14.	Tenho de me **esforçar para alcançar coisas.**	0	1	2	3	4
15.	Tenho vontade de **fazer o que os outros querem.**	0	1	2	3	4

Escala das Formas do Autocriticismo e Auto-Traquilização (EFAA)
(Gilbert et al., 2004) (Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., em preparação)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Lê cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinala com um círculo aquele que melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a ti (é verdadeiro no teu caso). Para isso utiliza a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	**Sou um pouco assim**	**Sou moderadamente assim**	**Sou bastante assim**	**Sou extremamente assim**
0	**1**	**2**	**3**	**4**

Quando as coisas correm mal:

1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo (a).	0	1	2	3	4
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.	0	1	2	3	4
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.	0	1	2	3	4
4. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
5. Perdoo-me facilmente.	0	1	2	3	4
6. Há uma parte de mim que sente que não é suficiente boa.	0	1	2	3	4
7. Sinto-me derrotado(a) quando me critico.	0	1	2	3	4
8. Continuo a gostar de quem sou.	0	1	2	3	4
9. Fico tão zangado(a) comigo que quero magoar-me ou ferir-me.	0	1	2	3	4
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a).	0	1	2	3	4
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.	0	1	2	3	4
12. Deixo de me importar comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
13. É-me fácil gostar de mim.	0	1	2	3	4
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.	0	1	2	3	4
15. Chamo nomes a mim próprio(a).	0	1	2	3	4
16. Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a).	0	1	2	3	4
17. Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).	0	1	2	3	4
18. Penso que mereço criticar-me.	0	1	2	3	4
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
20. Há uma parte de mim que se quer ver livre do que não gosto em mim.	0	1	2	3	4
21. Encorajo-me em relação ao futuro.	0	1	2	3	4
22. Não gosto de ser como sou.	0	1	2	3	4

Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety - PHQ– 4
(Kroenke et al., 2009)

Durante o ÚLTIMO MÊS, com que frequência se sentiu incomodado(a) pelos seguintes problemas/dificuldades?

Nunca	**Alguns dias**	**Mais de metade dos dias**	**Quase todos os dias**
1	2	3	4

1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou no “seu limite”.	1	2	3	4
2. Não conseguir deixar de estar preocupado/a ou de controlar a sua preocupação.	1	2	3	4
3. Ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas/atividades.	1	2	3	4
4. Sentir-se “em baixo”, deprimido e sem esperança.	1	2	3	4