

Curso _____

Ano que frequenta _____

Ano de ingresso na Universidade _____

Idade _____ **Sexo** _____

Média actual no curso _____

Número de cadeiras em atraso _____

Considera que o curso que frequenta é: Fácil Dífícil

Gosta do curso? Sim Não

Como aluno considera que é: Bom Razoável Mau

O presente questionário insere-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia, que tem como principal objectivo recolher informação sobre as abordagens à aprendizagem utilizadas pelos estudantes universitários e o modo como estes lidam com situações de stress.

Não existem respostas certas ou erradas.

Não se preocupe se algumas questões lhe parecerem muito semelhantes.

Não leve muito tempo a responder a cada questão mas responda com sinceridade.

Coloque um círculo em redor das alternativas que mais traduzam a sua experiência.

Todos os dados serão tratados de forma confidencial.

Quando estudo... (Assist - Tait, Entwistle & McCune, 1998; Entwistle, McCune & Tait, 2006, aferido por Chaleta, Grácio, Machado, Ferreira & Correia, 2010)	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Procuo encontrar condições para estudar que me permitam prosseguir o meu trabalho facilmente.	1	2	3	4	5
2. Quando trabalho num exercício, tento fazer o melhor para impressionar o professor.	1	2	3	4	5
3. Questiono-me frequentemente sobre se o trabalho que estou a realizar vale mesmo a pena.	1	2	3	4	5
4. Habitualmente esforço-me para compreender o significado do que estou a aprender.	1	2	3	4	5
5. Organizo o meu tempo de estudo cuidadosamente de modo a aproveitar melhor esse tempo.	1	2	3	4	5
6. Acho que me devo concentrar na memorização de grande parte do que tenho para aprender.	1	2	3	4	5
7. Revejo cuidadosamente o trabalho que elaborei para verificar o raciocínio e ver se faz sentido.	1	2	3	4	5
8. Sinto, muitas vezes, que me estou a afogar na imensidão de material que tenho para estudar.	1	2	3	4	5
9. Olho para os argumentos/informação cuidadosamente e tento chegar à minha própria conclusão.	1	2	3	4	5
10. É importante para mim sentir que estou a fazer o melhor que consigo.	1	2	3	4	5
11. Sempre que possível, tento relacionar as ideias com que me deparo com outros tópicos ou assuntos	1	2	3	4	5

Quando estudo... (Assist)	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
12. Tenho tendência para ler pouco mais do que é exigido para passar.	1	2	3	4	5
13. Penso, regularmente, em ideias transmitidas nas aulas quando estou a fazer outras coisas.	1	2	3	4	5
14. Penso que sou muito sistemático e organizado no que diz respeito a rever a matéria para as frequências/exames.	1	2	3	4	5
15. Dou muita importância aos comentários dos tutores/professores de modo a obter melhores resultados da próxima vez.	1	2	3	4	5
16. Não existe aqui muito trabalho que eu ache relevante ou interessante.	1	2	3	4	5
17. Quando leio um artigo ou livro, tento encontrar o significado exacto do que o autor diz.	1	2	3	4	5
18. Sempre que preciso, consigo facilmente dedicar-me ao trabalho	1	2	3	4	5
19. Grande parte do que estou estudar carece de sentido: são pedaços e partes não relacionadas.	1	2	3	4	5
20. Penso sobre o que quero deste curso de modo a centrar-me melhor no que estudo.	1	2	3	4	5
21. Quando estou a trabalhar num tópico novo, tento imaginar como todas as ideias se ligam entre si.	1	2	3	4	5
22. Preocupo-me, frequentemente, se serei capaz de lidar devidamente com o trabalho que tenho de fazer.	1	2	3	4	5
23. Questiono-me, muitas vezes, sobre coisas que oiço nas aulas ou leio nos livros	1	2	3	4	5
24. Sinto que estou a conseguir, e isto ajuda-me a esforçar-me ainda mais.	1	2	3	4	5
25. Concentro-me em aprender apenas a informação necessária para passar	1	2	3	4	5
26. Penso que estudar assuntos/temas académicos pode ser bastante excitante, por vezes.	1	2	3	4	5
27. Costumo seguir as leituras sugeridas pelos professores.	1	2	3	4	5
28. Tento não esquecer quando tenho um exercício e o que se pretende com ele.	1	2	3	4	5
29. Quando olho para o passado, por vezes, pergunto-me porque é que decidi vir para aqui.	1	2	3	4	5
30. Quando estou a ler, paro de vez em quando para reflectir sobre o que estou a tentar aprender.	1	2	3	4	5
31. Prefiro trabalhar regularmente durante o período ou semestre do que deixar para a última hora.	1	2	3	4	5
32. Como não tenho a certeza sobre o que é importante nas aulas, tento captar tudo o que posso.	1	2	3	4	5

Quando estudo... (Assist)	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
33. As ideias contidas nos livros ou artigos desencadeiam em mim longas cadeias de pensamentos	1	2	3	4	5
34. Antes de começar a trabalhar num exercício ou questão de exame, penso primeiro na melhor forma de o abordar	1	2	3	4	5
35. Fico em pânico frequentemente se deixo o meu trabalho por fazer	1	2	3	4	5
36. Quando leio, analiso os pormenores cuidadosamente para ver como é que eles se encaixam com o que está a ser dito	1	2	3	4	5
37. Esforço-me muito nos meus estudos porque estou determinado a fazê-lo bem	1	2	3	4	5
38. Oriento os meus estudos apenas para aquilo que é exigido para as frequências e exames	1	2	3	4	5
39. Algumas das ideias que encontro no curso são realmente fascinantes	1	2	3	4	5
40. Planeio habitualmente a minha semana de trabalho com antecedência, quer no papel quer na minha cabeça.	1	2	3	4	5
41. Fico atento ao que os professores acham que é importante e concentro-me nisso.	1	2	3	4	5
42. Não estou muito interessado neste curso, mas tenho que o fazer por outras razões.	1	2	3	4	5
43. Antes de enfrentar um problema ou exercício, tento primeiro ver o que está por trás dele.	1	2	3	4	5
44. Habitualmente consigo gerir bem o meu tempo durante o dia.	1	2	3	4	5
45. Tenho muitas vezes problemas em compreender as coisas que depois preciso de recordar.	1	2	3	4	5
46. Gosto de brincar com as minhas próprias ideias mesmo que elas não me levem muito longe.	1	2	3	4	5
47. Quando termino um trabalho, revejo-o com cuidado para ver se ele vai ao encontro do que é pretendido.	1	2	3	4	5
48. Permaneço acordado muitas vezes preocupado com trabalho que penso não ser capaz de fazer	1	2	3	4	5
49. É importante para mim ser capaz de perceber o argumento/informação ou ver qual a razão por detrás das coisas.	1	2	3	4	5
50. Não acho difícil motivar-me a mim próprio.	1	2	3	4	5
51. Gosto que me digam com clareza o que devo fazer nos trabalhos escritos ou outros exercícios.	1	2	3	4	5
52. Às vezes, fico viciado em assuntos/temas académicos e gostaria de continuar a estudá-los.	1	2	3	4	5

<p>Pense na forma como lidou com as situações de stress que viveu. Assinale a frequência com que utilizou as estratégias indicadas. (QEC - Folkman & Lazarus, 1988, adaptado por Ribeiro e Santos, 2001)</p>	<p>Nunca usei</p>	<p>Usei de alguma forma</p>	<p>Usei algumas vezes</p>	<p>Usei muitas vezes</p>
1. Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir – no próximo passo.	0	1	2	3
2. Fiz algo que pensei que não iria resultar, mas pelo menos fiz alguma coisa.	0	1	2	3
3. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar a sua opinião.	0	1	2	3
4. Falei com alguém para saber mais sobre a situação.	0	1	2	3
5. Critiquei-me ou analisei-me a mim próprio.	0	1	2	3
6. Tentei não me fechar sobre o problema, mas deixar as coisas abertas de alguma forma	0	1	2	3
7. Esperei que acontecesse um milagre.	0	1	2	3
8. Deixei-me andar como se nada tivesse acontecido.	0	1	2	3
9. Tentei guardar para mim próprio o que estava a sentir.	0	1	2	3
10. Tentei olhar para os pontos mais favoráveis do problema.	0	1	2	3
11. Exprimi a minha zanga à(s) pessoa(s) que me causou(aram) o problema.	0	1	2	3
12. Aceitei que fossem simpáticos e compreensivos comigo.	0	1	2	3
13. Eu estava inspirado em fazer algo criativo.	0	1	2	3
14. Tentei esquecer tudo.	0	1	2	3
15. Procurei ajuda de um profissional.	0	1	2	3
16. Mudei ou cresci como pessoa de forma positiva.	0	1	2	3
17. Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação.	0	1	2	3
18. Construí um plano de acção e segui-o.	0	1	2	3
19. Consegui mostrar o que sentia.	0	1	2	3
20. Percebi que o problema estava agora nas minhas mãos.	0	1	2	3

<p>Pense na forma como lidou com as situações de stress que viveu. Assinale a frequência com que utilizou as estratégias indicadas.</p> <p>(QEC)</p>	Nunca usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
21. Saí desta experiência melhor do que estava antes.	0	1	2	3
22. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta em relação ao problema.	0	1	2	3
23. Tentei sentir-me melhor comendo, bebendo, fumando, usando drogas ou medicamentos, etc.	0	1	2	3
24. Fiz algo muito arriscado.	0	1	2	3
25. Tentei não agir depressa demais nem seguir o meu primeiro impulso.	0	1	2	3
26. Encontrei nova esperança.	0	1	2	3
27. Redescobri o que é importante na vida.	0	1	2	3
28. Mudei algo para que as coisas corressem bem.	0	1	2	3
29. Evitei estar com as pessoas em geral.	0	1	2	3
30. Não deixei que a situação me afectasse; Recusei-me a pensar demasiado sobre o problema.	0	1	2	3
31. Pedi conselhos a um familiar ou amigo que respeito.	0	1	2	3
32. Evitei que os outros se apercebessem da gravidade da situação.	0	1	2	3
33. Tornei a situação mais leve, recusando-me a levar as coisas muito a sério.	0	1	2	3
34. Falei com alguém sobre como me estava a sentir.	0	1	2	3
35. Mantive a minha posição e lutei pelo que queria.	0	1	2	3
36. Passei o problema para os outros.	0	1	2	3
37. Aproveitei as minhas experiências passadas; já estive envolvido em situações semelhantes.	0	1	2	3
38. Eu sabia o que devia ser feito, por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem.	0	1	2	3
39. Recusei acreditar que a situação tinha acontecido.	0	1	2	3
40. Prometi a mim próprio que as coisas para a próxima seriam diferentes.	0	1	2	3
41. Criei várias soluções diferentes para o problema.	0	1	2	3

<p>Pense na forma como lidou com as situações de stress que viveu. Assinale a frequência com que utilizou as estratégias indicadas.</p> <p>(QEC)</p>	Nunca usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
42. Tentei evitar que os meus sentimentos interferissem demasiado noutras coisas.	0	1	2	3
43. Mudei alguma coisa em mim próprio.	0	1	2	3
44. Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse.	0	1	2	3
45. Desejei que as coisas voltassem atrás.	0	1	2	3
46. Rezei.	0	1	2	3
47. Pensei para mim próprio naquilo que iria dizer ou fazer.	0	1	2	3
48. Pensei na forma como uma pessoa que eu admiro iria lidar com a situação e usei-a como modelo.	0	1	2	3

Muito obrigado pela sua colaboração!