

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional

Curso de Psicologia



Trabalho de Conclusão de Curso

**HABILIDADES SOCIAIS EM ACADÊMICOS E SEU BENEFÍCIO SOBRE A
SAÚDE PSICOLÓGICA**

Camila da Cunha Silveira

Pelotas, 2019

Camila da Cunha Silveira

**HABILIDADES SOCIAIS EM ACADÊMICOS E SEU BENEFÍCIO SOBRE A
SAÚDE PSICOLÓGICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito final à obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Jandilson Avelino da Silva

Co-orientador: Psicólogo Cid Pinheiro Farias

Pelotas, 2019

Camila da Cunha Silveira

HABILIDADES SOCIAIS EM ACADÊMICOS E SEU BENEFÍCIO SOBRE A
SAÚDE PSICOLÓGICA

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito final para obtenção do grau de psicólogo pela Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas.

Data da defesa: 12/07/2019

Banca Examinadora:

.....
Jandilson Avelino da Silva (Orientador)

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Professor da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Cid Pinheiro Farias (Co-orientador)

Psicólogo pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Tiago Neuenfeld Munhoz

Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Professor da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Cláudio Raul Drews Júnior

Mestre em Saúde e Comportamento pela Universidade Católica de Pelotas (UCPel)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Dilma e Paulo, por todo o apoio recebido ao longo da graduação, e em especial a minha mãe que sempre me incentivou e me ajudou em todas as dificuldades para que eu pudesse estudar e cursar uma faculdade. Mesmo diante de vários obstáculos minha mãe sempre me colocou em primeiro lugar para que tivesse a melhor educação possível, e graças a tudo o que ela fez é que hoje estou aqui. Mãe, muito obrigada por tudo!! Te amo!!

Também agradeço a minha irmã caçula Duda, por ser essa pessoinha tão querida e especial que eu sempre quis ter na minha vida, e apesar da pouca idade me ajuda sempre que possível.

Agradeço também aos meus amigos por todas as conversas de incentivo, e principalmente a minha melhor amiga Biana que sempre esteve ao meu lado me animando nos momentos difíceis.

E por fim agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Jandilson Avelino da Silva e ao meu coorientador Psicólogo Cid Pinheiro Farias, que me auxiliaram neste projeto com muita paciência e dedicação. Vocês foram essências para que este trabalho fosse possível.

Obrigada a todos que de alguma maneira contribuíram para a minha formação!

RESUMO

O processo de transição do estudante quando ingressa no ensino superior pode apresentar muitos problemas quando existe um déficit nas habilidades sociais, já que estas estão relacionadas ao bem-estar físico e psicológico dos acadêmicos. No ensino superior, alunos devem ser hábeis socialmente em diversos comportamentos como falar em público, interagir com colegas e professores, participar de grupos, entre outros. Quando estes comportamentos estão deficitários podem surgir problemas no desempenho acadêmico e de origem psicológica causando um adoecimento no aluno. Este estudo pretende mostrar como as habilidades sociais são aprendidas ao longo da vida. Sendo assim, universitários socialmente não hábeis podem fazer um treinamento em habilidades sociais com o objetivo de aprender novos comportamentos ou melhorar os já aprendidos. Estudos feitos com acadêmicos mostram um resultado positivo no treinamento das habilidades sociais. Logo, quando o repertório de habilidades sociais é melhorado como consequência talvez exista também uma melhora na saúde psicológica dos universitários.

Palavras-chave: ambiente acadêmico, habilidades sociais em acadêmicos, déficit nas habilidades sociais, treino de habilidades sociais.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
MÉTODO.....	7
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	7
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
REFERÊNCIAS.....	11

INTRODUÇÃO

O comportamento social existe quando uma pessoa é importante para outra e faz parte do ambiente dela (SKINNER, 1953). O ambiente social seleciona certos tipos de comportamentos adaptativos em detrimento a outros não adaptativos. A seleção desses comportamentos sociais adaptativos é, em geral, baseada em valores que o grupo compartilha (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

As habilidades sociais (HS) correspondem a um conjunto de comportamentos emitidos em interação social. Essa modalidade de comportamentos compreende tanto características genéticas, que predisõem o indivíduo a formas específicas de comportamento gregário, quanto fatores ontogenéticos e culturais, contribuindo de forma determinante para a constituição do seu repertório comportamental social (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

As classes de HS são definidas de maneiras diferentes conforme diversos autores. Contudo, geralmente podem ser consideradas habilidades sociais: comunicação; sensibilidade perceptiva; assertividade; capacidade reforçadora; capacidade empática; e auto apresentação positiva (PORTELLA, 2011).

As HS são determinantes sobre a adaptabilidade individual em qualquer contexto em que haja interação social. No contexto acadêmico, as HS podem estar relacionadas ao bem-estar físico e psicológico dos estudantes, podendo garantir um processo social saudável (BOLSONI-SILVA, 2016). O ingresso na universidade incorpora transições adaptativas. Os estudantes são expostos a diversas contingências potencialmente aversivas, em especial se o repertório comportamental desses indivíduos é deficitário no tocante às HS. Esses déficits podem dificultar a capacidade de adaptação do estudante, ocasionando implicações e diversos prejuízos para o seu desempenho acadêmico e para as suas relações sociais (BOLSONI-SILVA, 2016). O potencial aversivo inerente a essa transição é corroborado por resultados de alta prevalência de depressão em universitários nessa população (OSADA, 2010; COSTA *et al.*, 2012; SHAMSUDDIN *et al.*, 2012).

Uma alternativa terapêutica para o desenvolvimento de comportamentos mais adaptativos associados ao contexto acadêmico é o treinamento de HS. Este compreende estratégias variadas de treino comportamental com o objetivo de melhorar o comportamento interpessoal de um indivíduo promovendo resultados positivos sobre dificuldades interpessoais, como, habilidades de comunicação e resolução de problemas (WOLPE, 1981; PORTELLA, 2011). O treinamento discriminativo associado ao processo de treinamento das HS está correlacionado com a percepção positiva de apoio social, satisfação com a faculdade e com a vida em geral (RIGGIO, WATRING & THROCKMORTON, 1993).

Dessa forma, o treinamento desses comportamentos em estudantes pode auxiliar no desenvolvimento da capacidade de controlar e responder mais adaptativamente aos contingentes do meio acadêmico, aumentando a probabilidade de obter reforçadores nesse ambiente (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017). Assim, o presente estudo se propõe a desenvolver uma revisão de produções científicas que relacionem o treinamento de HS em estudantes acadêmicos e seu benefício sobre a saúde psicológica.

MÉTODO

Realizou-se o presente estudo por meio de uma revisão narrativa da literatura, utilizando estudos publicados nos últimos dez anos com contextos relevantes ao tema pretendido. Buscaram-se estudos em bases de dados como a Pepsic e Scielo usando as palavras-chave: “*análise do comportamento*”, “*estudantes universitários*”, “*ambiente acadêmico*”, “*habilidades sociais em acadêmicos*”, “*déficit nas habilidades sociais*”, “*treino de habilidades sociais*”. Após leitura e seleção subjetiva, realizou-se análise dos principais conceitos e seus argumentos de explicação para construção de relação entre eles, tentando responder à pergunta inicial de pesquisa: Quais os benefícios das HS sobre a saúde psicológica dos acadêmicos?

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos quando ingressam no ensino superior passam por um processo de transição que requer certos comportamentos para interagir no novo meio em que estão se inserindo. Quando o jovem tem dificuldades nessa transição ele pode abandonar o curso no início ou passar por situações de dificuldades acadêmicas favorecendo o aparecimento de problemas psicológicos (ALMEIDA, 2007). Dentro do meio acadêmico as HS estão relacionadas ao bem-estar físico e psicológico dos estudantes, garantindo um processo adaptativo mais saudável ao novo ambiente (BOLSONI-SILVA, 2010; BANDEIRA & QUAGLIA, 2005).

No ensino superior, os estudantes devem interagir com seus colegas, com seus professores, participar de grupos de trabalho, se posicionar sobre determinados assuntos ou até mesmo falar em público, e nem todos estão preparados para se comportar dessa maneira. Desta forma, alguns acabam tendo muitos problemas de interação com o meio, não respondendo bem a contingências, o que pode atrapalhar o seu desenvolvimento acadêmico (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

A definição de HS é amplamente variável de acordo com as formas de comunicação de determinada cultura. Alguns comportamentos como o sorriso, o olhar, os gestos, a expressão facial, a postura, a conversação e o enfrentamento, quando empregados de maneira adaptativa ao determinado ambiente, podem caracterizar sujeitos socialmente hábeis (CABALLO, 2003). Existem evidências de que déficits em HS podem ocasionar problemas no desempenho acadêmico e vários problemas de origem psicológica como isolamento social, depressão e ansiedade (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2003; PORTELLA, 2011; CABALLO, 2003).

As HS são aprendidas durante toda a vida do indivíduo, sendo assim, quando se tem algum déficit este pode ser superado, pois novos comportamentos podem ser adquiridos. As HS são divididas em classes e subclasses de comportamentos sociais adaptativos que podem contribuir para um bom desempenho social e como consequência da saúde psicológica do estudante (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

Para melhorar os comportamentos sociais ou reduzir déficits pode ser feito o treinamento em HS que é um processo desenvolvido por meio de diversas estratégias (PORTELLA, 2011). Podem ser usadas técnicas de intervenção como modelação, modelagem, ensaio comportamental, análise de contingências, e reforçamento diferencial (CABALLO, 2003; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

Os estudantes podem passar pelo treino de HS de forma individual ou em grupo (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017). Inicialmente o treino deve investigar como o estudante contingencia as atividades acadêmicas, tentando entender dificuldades e outras variáveis envolvidas (CABALLO, 2003). A avaliação inicial pode ser feita utilizando vários métodos como: entrevistas, inventários, observações comportamentais, entre outros (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

Bolsoni-Silva, Loureiro e Oliveira (2010) fizeram um estudo com graduandos do curso de Desenho Industrial de uma universidade pública de São Paulo, o qual foi escolhido por apresentar maior procura por atendimentos psicológicos na instituição. Com a participação de 85 alunos utilizou-se o Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del Prette) para avaliação, e o resultado obtido foi a indicação de 30 estudantes para treinamento de habilidades sociais.

Quando identificados os comportamentos sociais que estão prejudicando o indivíduo, são definidos os objetivos do programa de treinamento, para então planejar como ele será realizado, de acordo com as características e necessidades de atendimento. O objetivo do treinamento de HS para o estudante é torná-lo mais hábil socialmente, o fazendo aprender novas habilidades, e aumentando a frequência e o conhecimento das já aprendidas (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

Lima, Soares e Souza (2019) realizaram um estudo sobre o treinamento de HS com 11 estudantes de universidades pública e privada, o qual abordou assuntos relacionados a assertividade, enfrentamento, falar em público e etc. Utilizou-se o IHS-Del Prette para avaliar os alunos antes e depois do treinamento que durou 12 sessões. Ao final, foi constatado que todos os participantes obtiveram uma melhoria no seu repertório de HS. Todos os estudantes melhoraram o enfrentamento e autoafirmação com risco, e um

número menor de alunos obtiveram uma melhora na autoafirmação do afeto positivo, no fator conversação e desenvoltura social, no fator autoexposição a desconhecido, e no fator autocontrole da agressividade.

Pontes e Souza (2011) também realizaram um estudo com estudantes universitários que procuravam atendimento psicológico com queixas relacionadas a déficits de HS. Os resultados do treinamento mostraram que 13 dos 15 participantes obtiveram aumento nos escores do IHS-Del Prette, ou seja, melhoraram seu repertório de HS.

Também foi realizado um programa de treinamento de HS com dez universitários concluintes dos cursos na área de ciências exatas por Del Prette e Del Prette (2003). O programa teve duração total de 36 horas divididas em duas sessões semanais de aproximadamente duas horas cada. A avaliação da intervenção também foi feita por meio do IHS-Del-Prette. O resultado final mostrou que os participantes diminuíram dificuldades que tinham nas HS não só através de indicadores quantitativos, mas também por relatos orais feitos ao longo das sessões, nas quais os estudantes falavam o quanto haviam melhorado seus comportamentos sociais devido ao treino realizado.

Como diversos problemas psicológicos estão associados a déficits de HS, se os universitários melhorarem seus comportamentos sociais acredita-se que melhorarão também sua saúde psicológica, pelo que mostram os estudos apresentados anteriores (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2003; PORTELLA, 2011; CABALLO, 2003). O treino de HS pode beneficiar os graduandos promovendo bem-estar psicológico, pois sendo socialmente mais habilidosos, os indivíduos tendem a interagir com os outros de maneira mais prazerosa, promovendo o aumento do reforço nas situações diárias, e com isso podendo melhorar sua saúde psicológica ou até mesmo prevenir adoecimentos (BOLSONI-SILVA, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo pretendeu apresentar que estudantes universitários passam por um processo adaptativo mais saudável, quando ingressam no ensino superior, se são socialmente hábeis. Déficit nas HS podem prejudicar os alunos diante das contingências acadêmicas que surgirão ao longo da

graduação, e como consequência os estudantes podem ter pior desempenho acadêmico e adoecimento psicológico.

As HS são aprendidas ao longo da vida, e alunos com dificuldades nesses comportamentos podem passar por um treinamento para melhorar ou aprender novos comportamentos sociais, compondo assim, um melhor repertório social que responda as contingências do meio acadêmico. Isso pode evitar o aparecimento de problemas psicológicos, já que estes podem estar associados a déficits nas HS.

Este estudo apresentou algumas pesquisas relacionadas ao treinamento de HS em universitários, os quais tiveram resultados positivos, ou seja, os estudantes obtiveram melhoras no seu repertório de HS. Logo, pode-se dizer que o treinamento em HS é eficaz para auxiliar acadêmicos com dificuldades, promovendo uma melhora dos comportamentos desses alunos diante do meio acadêmico. Sendo assim, alunos mais hábeis socialmente podem ter um desempenho acadêmico mais favorável e como consequência uma melhor saúde psicológica.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. S. Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, v. 15, n. 2, 2007.
- BANDEIRA, M.; QUAGLIA, M. A. C. Habilidades sociais de estudantes universitários: identificação de situações sociais significativas. **Interação em Psicologia**, v. 9, n. 1, 2005.
- BAUTH, M. F. *et al.* Avaliação das habilidades sociais de universitários ingressantes e concluintes. **Contextos Clínicos**, v. 12, n. 1, 2019.
- BOLSONI-SILVA, A. T. *et al.* Avaliação de um Treinamento de Habilidades Sociais (THS) com Universitários e Recém-Formados. **Interação em Psicologia**, v. 13, n. 2, 2009.
- BOLSONI-SILVA, A. T. Caracterização das habilidades sociais de universitários. **Contextos Clínicos**, v. 3, n. 1, 2010.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; CARRARA, K. Habilidades sociais e análise do comportamento: compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 2, 2010.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de Universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 14, n. 2, 2014.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. Validação do Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos, Contextos para Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32, n. 2, 2016.
- CABALLO, V. E. **Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais**. 1ª ed. São Paulo: Editora Santos, 2003.

CARNEIRO, A. A.; TEXEIRA, C. M. Avaliação de habilidades sociais em alunos de graduação em psicologia da Universidade Federal do Maranhão. **Psicologia: Ensino & Formação**, v. 2, n. 1, 2011.

CASALI-ROBALINHO, I.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades Sociais como Preditores de Problemas de Comportamento em Escolares. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 31, n. 3, 2015.

COSTA, E. F. O. et al. Sintomas depressivos entre internos de medicina em uma universidade pública brasileira. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 1, 2012.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência Social e Habilidades Sociais: manual teórico-prático**. 1ª ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2017.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 8, n. 3, 2003.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. *et al.* Treinamento de Habilidades Sociais: Avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas. **Interação em Psicologia**, v. 21, n. 1, 2017.

FALCONE, E. M. O.; MURTA, S. G.; DEL PRETTE, Z. A. P. Contribuições do campo das habilidades sociais para a compreensão, prevenção e tratamento dos transtornos de personalidade. **Perspectiva em psicologia**, 2013.

FEITOSA, F. B. Habilidades sociais e sofrimento psicológico. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 65, n. 1, 2013.

LIMA, C. A.; SOARES, A. B.; SOUZA, M. S. Treinamento de Habilidades Sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. **Psicologia Clinica**, v. 31, n.1, 2019.

LIMA, D. R. *et al.* Habilidades Sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 1, 2016.

MAGALHÃES, P. P.; MURTA, S. G. Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental. **Temas em Psicologia da SBP**, v. 11, n. 1, 2003.

MURTA, S. G. Aplicações do Treinamento em Habilidades Sociais: Análise da Produção Nacional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 18, n. 2, 2005.

OLIVEIRA, M. S.; PEREIRA, A. S.; WAGNER, M. F. Déficits em Habilidades Sociais e Ansiedade Social: Avaliação de Estudantes de Psicologia. **Psicologia da Educação**, v. 38, n. 1, 2014.

OSADA, J. *et al.* Sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes de medicina. **Revista de Neuro-psiquiatria**, v. 73, n. 1, 2010.

PONTES, M. G. F. C.; SOUZA, M. A. Treino de habilidades sociais em estudantes da universidade federal do recôncavo da Bahia: uma possibilidade de atuação do psicólogo escolar educacional no ensino superior. **Revista Eletrônica de Culturas e Educação**, 2011.

PORTELLA, M. **Estratégias de Treinamento em Habilidades Sociais**. Rio de Janeiro, 2011.

RIGGIO, R. E.; WATRING, K. P.; THROCKMORTON, B. Social skills, social support, and psychosocial adjustment. **Personality and Individual Differences**, v. 15, n. 3, 1993.

SHAMSUDDIN, K. *et al.* Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 6, n. 4, 2013.

SOARES, A. B.; POUBEL, L. N.; MELLO, T. V. S. Habilidades sociais e adaptação acadêmica: um estudo comparativo em instituições de ensino público e privado. **Aletheia**, 2009.

SOARES, A. B. *et al.* O impacto dos comportamentos sociais acadêmicos nas habilidades sociais de estudantes. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 10, n. 1, 2017.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. 11 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

WOLPE, J. **Prática da terapia comportamental**, 1981.