

Carlos Alberto da Silva

**Estudo de competências emocionais e sua
correlação com o auto-conceito**

Universidade Fernando Pessoa

Porto 2011

Carlos Alberto da Silva

**Estudo de competências emocionais e sua
correlação com o auto-conceito**

Universidade Fernando Pessoa

Porto 2011

Carlos Alberto da Silva

**Estudo de competências emocionais e sua
correlação com o auto-conceito**

**Trabalho apresentado à
Universidade Fernando
como parte dos requisitos
para obtenção do grau de
mestre em Psicologia
Clínica e da saúde.**

Resumo

A Inteligência Emocional assume um papel cada vez maior, não só no bem-estar das pessoas mas também, enquanto factor primordial no sucesso e desenvolvimento pessoal, profissional e social.

É um conceito que oferece uma perspectiva capaz de potencializar as cognições e respectivas decisões, a partir da energia emocional, como uma mais-valia para a eficácia na vida, tanto ao nível intra-relacional como inter-relacional (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

Diferentes estudos nesta área das ciências sociais e humanas, indicam que o indivíduo que experimenta emoções positivas, mobiliza uma energia motivadora que direcciona para a atenção e a aprendizagem, por oposição à energia das emoções negativas, inibidoras da atenção e da relação, instalando sentimentos de frustração e de menor envolvimento, que induzem o sujeito a estados de humor facilitadores da depressão e ansiedade (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

Por outro lado, ao longo da revisão bibliográfica pudemos constatar que segundo diferentes autores (Antunes, 2006; Greenspan, 2009 e Harter, 1999) o auto-conceito está associado ao desenvolvimento da inteligência emocional.

Há autores que defendem que quando o sujeito não identifica adequadamente a suas características pessoais, como traços de personalidade; tendências de comportamento; suas crenças e valores; relações sociais, etc., desenvolve um sentimento desajustado negativo em relação a si mesmo, por não se aceitar e assim apresentar um baixo auto-conceito (Arándiga & Tortosa, 2000).

Consideramos pertinente, desta forma, avaliar as competências emocionais e o auto-conceito, bem como as diferenças significativas ou não, de acordo com os diferentes grupos sócio-demográficos e possíveis correlações entre o constructo auto-conceito e as dimensões de competência emocional [Capacidade de Lidar com as emoções (CL); Expressão Emocional (EE) e Percepção Emocional (PE)], numa amostra constituída por 157 sujeitos, dos quais 68 são profissionais de seguros e 89 são professores do ensino secundário, que pela natureza da actividade profissional, vêm-se confrontados com situações de pressão psico-emocional.

Para avaliar o auto-conceito escolhemos o Inventário Clínico de Auto-Conceito (ICAC) de Vaz Serra (1986), por ser capaz de avaliar aspectos emocionais do sujeito.

Na avaliação das competências emocionais foi utilizado o Questionário de Competências Emocionais (QCE), adaptado para a população portuguesa por Faria & Lima Santos, (2005), cuja construção original (Taksic, V., 2000) foi fundamentada na no modelo de Mayer e Salovey (1997), que serve de suporte teórico a este estudo.

Neste estudo constatamos que os sujeitos da amostra apresentam valores médios idênticos aos apresentados por Vaz Serra (1986) e por Santos, N. L. & Faria, L. (2001) na construção e adaptação dos respectivos questionários. Também foram encontradas associações significativas e positivas entre o constructo auto-conceito e as dimensões da competência emocional.

Os resultados deste estudo permitem-nos concluir que o auto-conceito pode influenciar o desenvolvimento das competências emocionais, por se tratar de um constructo capaz de promover e facilitar a gestão dos estados emocionais.

Palavras-chave: Auto-conceito; Capacidade de Lidar com as emoções (CL); Expressão Emocional (EE); Percepção Emocional (PE).

Abstract

Emotional Intelligence has an increasingly important role not only in people's well-being but also as a fundamental factor in personal, professional and social development and success.

It offers a perspective which could potentiate cognitions and their respective decisions, through emotional energy, as an asset for efficiency in life, both on an intra-relational level and an inter-relational level (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

Several studies in this area of the social and human sciences indicate that an individual who experiences positive emotions mobilizes a motivating energy directed towards attention and learning, as opposed to the energy of negative emotions, which inhibit attention and interaction, creating feelings of frustration and less involvement which induce the subject to states of mind facilitating depression and anxiety. (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

On the other hand, throughout the bibliographical revision we found that, according to various authors (Antunes, 2006; Greenspan, 2009 and Harter, 1999), self-concept is associated with the development of emotional intelligence.

Some authors hold that when the subject cannot adequately identify his personal characteristics, such as personality traits; behavioral tendencies; beliefs and values; social relations, etc., he develops an unadjusted negative feeling about himself, because he does not accept himself and thus has low self-concept (Arándiga & Tortosa, 2000).

We thus find pertinent to assess emotional skills and self-concept, as well as the significant differences or otherwise, according to the different social-demographic groups, and possible correlations between the self-concept construct and the dimensions of emotional competence [Ability to Cope with emotions (AC); Emotional Expression (EE) and Emotional Perception (PE)], in a sample composed of 157 subjects, of which 68 are insurance agents and 89 are high-school teachers, who due to the nature of their profession are confronted with situations of psycho-emotional pressure.

To assess self-concept we chose Vaz Serra's Clinical Inventory of Self-Concept (CISC) (1986), because it can assess emotional aspects of the subject.

In assessing emotional competences we used the Emotional Skills Questionnaire (ESQ), adapted to the Portuguese population by Faria & Lima Santos, (2005), whose original construction (Taksic, V., 2000) was based on Mayer and Salovey's model (1997), which serves as theoretical support for this study.

In this study we found that subjects in the sample present average values identical to those presented by Vaz Serra (1986) and by Santos, N. L. & Faria, L. (2001) in the construction and adaptation of the respective questionnaires. We also found significant and positive associations between the self-concept construct and the dimensions of emotional competence.

The results of this study allow us to conclude that self-concept can influence the development of emotional competences, because it is a construct capable of promoting and facilitating the management of emotional states.

Keywords: Self-concept; Ability to Cope with emotions (AC); Emotional Expression (EE); Emotional Perception (EP).

Résumé

L'Intelligence Emotionnelle joue un rôle chaque fois plus grand, non seulement dans le bien-être des gens comme aussi en temps que facteur primordial dans le succès et développement personnel, professionnel et social.

C'est un concept qui offre une perspective capable de potentialiser des cognitions et leurs respectives décisions, à partir de l'énergie émotionnelle, comme un avantage pour l'efficacité de la vie, autant à niveau intra-relationnel comme à niveau interrelationnel (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

De différentes études dans ce domaine des sciences sociales et humaines indiquent que l'individu qui s'essaye à des émotions positives, mobilise une énergie stimulante qui oriente vers la concentration et l'apprentissage, par opposition à l'énergie des émotions négatives qui inhibent l'attention et le relationnement, installant des sentiments de frustrations et de mineur inclusion, qui conduisent le sujet à des états d'humeur qui facilitent la dépression et l'anxiété (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

D'un autre côté, au long de la révision bibliographique, on peut constater que selon différents auteurs (Antunes, 2006; Greenspan, 2009 e Harter, 1999) l'auto-concept est associé au développement de l'intelligence émotionnelle.

Certains auteurs défendent que quand le sujet n'identifie pas de manière adéquate ses caractéristiques personnelles, comme les traits de personnalité; tendances de comportement; ses croyances et valeurs; relations sociales, etc., développe un sentiment désajusté et négatif en relation à soi-même, pour ne pas s'accepter et présenter un bas auto-concept (Arándiga & Tortosa, 2000).

On considère pertinent, de cette forme, évaluer les compétences émotionnelles et l'auto-concept, bien comme les différences significatives ou pas, en accord avec les différents groupes sociaux-démographiques et possibles corrélations entre le *constructe* auto-concept les dimensions de compétence émotionnelle [Capacité de Gérer les émotions (CG); Expression Emotionnelle (EE) et Perception Émotionnelle (PE), dans un échantillon construit par 157 personnes, desquels 68 sont professionnels d'assurances et 89 sont professeurs de lycées, qui par leurs activités professionnelles, se voient confrontés avec des situations de pression psycho-émotionnelle.

Pour évaluer l'auto-concept on choisit l'Inventaire Clinique de l'Auto-Concept (ICAC) de Vaz Serra (1986), car il est capable d'évaluer les aspects émotionnels de quelqu'un.

Dans l'évaluation des compétences émotionnelles, il fut utilisé le Questionnaire de Compétences Émotionnelles (QCE), adéquat à la population portugaise par Faria & Lima Santos, (2005), lequel a comme construction original (Taksic, V., 2000) fut fondamental dans le modèle de Mayer e Salovey (1997), qui sert de support théorique à cette étude.

Dans cette étude on constate que les sujets de l'échantillon présentent des moyennes identiques à ceux présenté par Vaz Serra (1986) et par Santos, N. L. & Faria, L. (2001) dans la construction et adaptation des respectifs questionnaires. De significatives associations positives furent trouvés entre le *constructe* auto-concept et les dimensions de la compétence émotionnelle.

Les résultats de cette étude nous permettent conclure que l'auto-concept peut influencer le développement des compétences émotionnelles, parce qu'il s'agit d'un *constructe* capable de promouvoir et faciliter la gestion des états émotionnels.

Mots-clés: Auto. Concept; Capacité de Gérer les émotions (CG); Expression Émotionnelle (EE); Perception Émotionnelle (PE).

Agradecimentos

Na fase final desta etapa da minha formação académica, quero agradecer a todos os que de alguma forma contribuíram para a sua realização.

Assim, deixo os meus sentidos agradecimentos aos amigos e amigas do IPC (Instituto do Pensamento Crístico), Graça Moura; Fátima Vilhena; Isabel Costa; Isabel Seca; Lurdes Fernandes; Arménia Vieira; Sílvia Vieira; Eugénio Gonçalves; António Carvalho e todos os restantes que não nomeei para não tornar a lista demasiado extensa, mas que foram igualmente importantes no apoio e motivação para a realização deste projecto.

Ao Dr. Paulo Azevedo, pelo apoio e incentivo que me deu desde o primeiro momento do processo de formação.

Ao jovem, mas promissor Dr. Luís Lameira que com o seu talento inato para a Psicologia e com a sua vontade e dedicação para o aprendizado desta nobre ciência, constituiu um factor de inspiração à minha formação.

À Guarda Nacional Republicana pela oportunidade de estagiar, permitindo desta forma, o meu enriquecimento profissional e curricular.

Ao Dr. José Pinto meu supervisor, pelo apoio e disponibilidade no acompanhamento ao longo de oito meses de estágio nesta nobre instituição, assim como pela confiança demonstrada no meu trabalho, no decorrer do estágio e expressa nos incentivos e desafios que me foi colocando com a experiência e competência do seu saber.

Ao Prof. Doutor José Soares Martins meu orientador, pelo seu valioso apoio e estímulo à aplicação e desenvolvimento do plano de estágio académico, bem como na orientação da dissertação, cujo contributo foi fundamental para os resultados alcançados.

Índice

Introdução.	01
I. Psicologia das emoções.	02
1.1 Darwin.	02
1.2 William James.	02
1.3 Freud.	03
1.4 Harlow.	04
1.5 Hess.	05
1.6 Arnold e Gasson.	06
II. Mecanismos emocionais	09
2.1 As emoções, os humores e as disposições.	09
2.2 Mecanismos cerebrais.	10
2.3 Pesquisas sobre lesões cerebrais.	10
2.4 Sistema estriado.	12
2.5 Sistema límbico	13
2.6 A amígdala.	14
III. Estrutura emocional	16
3.1 A emoção.	16
3.2 A emoção e sua génese.	17
3.3 A emoção e o comportamento.	18
3.4 A emoção e as reacções psicofisiológicas	19
3.5 Emoção e cognição.	20
3.6 A emoção e a memória.	21
IV. Emoções e suas variantes.	23
4.1 Introdução.	23

4.2 Emoções positivas.	24
4.2.1 A alegria.	24
4.2.2 O bom humor.	25
4.2.3 A felicidade.	26
4.2.4 O amor.	26
4.2.5 A bondade.	27
4.2.6 A gratidão.	27
4.3 Emoções negativas.	27
4.3.1 A cólera.	28
4.3.2 O medo.	29
4.3.3 A ansiedade.	29
4.3.4 A tristeza.	30
4.3.5 A vergonha.	30
4.3.6 A aversão.	31
4.3.7 A possessão.	31
4.3.8 A vingança.	32
4.3.9 O egoísmo.	33
4.3.10 A inveja.	33
4.3.11 A impaciência	33
4.3.12 O mau humor.	34
4.3.13 O ódio.	34
4.4 Emoções morais.	35
4.4.1 Altruísmo.	35
4.4.2 Empatia.	35
	35

4.5 Emoções neutras.	
4.5.1 Surpresa.	36
4.5.2 Esperança.	36
V. Regulação das emoções.	37
VI. Inteligência emocional.	40
6.1 Conceitos de inteligência emocional.	41
6.2 Competências emocionais.	42
6.3 Conclusão.	43
VII. Personalidade e as emoções.	45
7.1 Introdução.	45
7.2 Carácter.	46
7.3 Os traços os traços e os tipos de personalidade.	47
7.4 Estabilidade da personalidade.	48
7.5 Conclusão.	48
VIII. Modelo teórico de Mayer e Salovey.	51
8.1 Conclusão.	52
IX. Auto-conceito.	54
9.1 Conclusão.	56
X: Estudo empírico.	58
10.1 Justificação do estudo.	58
10.2 Objectivo geral.	59
10.3 Objectivos específicos.	60
XI. Método.	61
11.1 Participantes.	61
11.2 Material.	61

11.2.1 Inventário clínico de auto-conceito.	61
11.2.2 Análise psicométrica do ICAC.	62
11.2.3 Questionário de competências emocionais.	63
11.2.4 Análise psicométrica do QCE	63
11.3 Procedimentos.	66
XII. Análise estatísticas realizadas.	67
12.1 Discussão de resultados.	79
XIII. Conclusão.	81
XIV. Referências bibliográficas.	83
XV. Anexos.	90
15.1 Anexo A: Questionário Sócio-Demográfico	
15.2 Anexo B: Inventário Clínico de Auto-Conceito (Vaz Serra)	
15.3 Anexo C: Questionário de Competência Emocional	

Índice de Tabelas

Tabela 1 Estatística descritiva (Assimetria, Curtose).	66
Tabela 2 (T Teste). Análise de significância do auto-conceito em função da variável gênero.	68
Tabela 3 (T Teste). Análise de significância das competências emocionais em função da variável gênero.	68
Tabela 4 (T Teste). Análise de significância do auto-conceito em função da variável profissão.	69
Tabela 5 (T Teste). Análise de significância das competências emocionais em função da variável profissão.	69
Tabela 6 (Anova). Análise de significância do auto-conceito em função da variável idade.	70
Tabela 7 (Anova). Análise de significância das competências emocionais em função da variável idade para as dimensões de competência emocional: CL, EE, PE.	71
Tabela 8 (Anova). Estatuto profissional relativamente ao auto-conceito.	71
Tabela 9 (Anova). Estatuto profissional relativamente às dimensões da competência emocional.	72
Tabela 10 (Anova). Situação laboral relativamente ao auto-conceito.	72
Tabela 11 (Anova). Situação laboral relativamente às dimensões da competência emocional.	73
Tabela 12 (Anova). Escolaridade relativamente ao auto-conceito.	73
Tabela 13 (Anova). Escolaridade relativamente às dimensões da competência emocional.	74
Tabela 14 (Anova). Estado civil relativamente ao auto-conceito.	74
Tabela 15 (Anova). Estado civil relativamente às dimensões da competência emocional.	75
Tabela 16 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para a amostra total.	76

Tabela 17 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para o género feminino.	77
Tabela 18 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para o género masculino.	78
Tabela 19 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à amostra total.	78
Tabela 20 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à variável género feminino.	79
Tabela 21 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à variável género masculino.	79

Introdução

Actualmente, fruto da globalização e das várias metamorfoses às quais a sociedade contemporânea está sujeita, não só traduzida na mudança de valores, mas também nas necessidades de auto afirmação para o sucesso socioprofissional que exige elevados níveis de competitividade, o indivíduo é cada vez mais, submetido a pressões de natureza psicossocial com reflexos na sua qualidade de vida. Desta forma, tem-se verificado uma maior dificuldade nas interacções emocionais, tanto ao nível intrapessoal como interpessoal. Nas últimas décadas tem-se constatado um forte crescimento, tanto na frequência como na intensidade nas denominadas patologias de humor.

Face a este quadro, ao longo dos últimos 20 anos, a psicologia tem-se debruçado com maior interesse na génese e desenvolvimento das interacções emocionais no universo que lhe é característico. Autores como Daniel Golleman (2009), Mayer e Salovey (1997) absorveram várias valências de estudos perpetrados por Charles Darwin (1974) e Robert Thorndike (1963).

Cada vez mais é reconhecido que as emoções têm um papel crucial na vida dos indivíduos, ao qual alguns autores dos primórdios da Psicologia como ciência já lhe atribuíam um relevo fundamental no entendimento das patologias e comportamentos.

I – Psicologia das Emoções

1.1 – Darwin

Na primeira metade do século XIX, Darwin iniciou as suas observações acerca das emoções, fotografando emoções em crianças e adultos. Dessa forma captou expressões emocionais naturais e artificiais que lhe permitiu construir uma taxonomia emocional para reconhecer as principais expressões emocionais. O autor concluiu que as supracitadas expressões emocionais derivam de um passado evolucionário ou individual que mergulham em mecanismos reflexivos.

Segundo Darwin, a origem das emoções é de natureza primitiva, articulando-se com o passado do indivíduo, com o passado da espécie humana e com a própria história individual.

De acordo com este autor, as emoções não se encontram completamente sob o controlo do indivíduo porque, embora ajudem à comunicação entre os indivíduos, indicam a sua origem animal e infantil. Esta interpretação sugere que o indivíduo enquanto adulto pode gerir as emoções.

1.2 – William James

Na segunda metade do século XIX, William James (1890) elaborou um manual que retrata os princípios da Psicologia. Este manual sucedeu à teoria das emoções preconizada por William James, onde defende os padrões de reacção emocional face a situações adversas.

Nos seus estudos, William James (1890) compreendeu que as emoções primárias promovem alterações fisiológicas, tais como: sudorese, taquicardia, hiperventilação, etc.

Esta teoria enfatiza as emoções e a ideia de que o foco de atenção na sintomatologia pode aumentar a intensidade com que são sentidas. É vulgar perceber-se nos filmes de *suspense* que a banda sonora inclui um bater de coração para nos transmitir a sensação de que poderia ser o nosso próprio coração.

Desta forma, torna-se inegável a intensificação das emoções ao nível do sistema nervoso autónomo em situações ansiogénicas, conforme foi demonstrado num estudo experimental de Valins (1966).

A perspectiva de James permitiu atender às reacções psicossomáticas que para muitos indivíduos é fundamental no processo de redução do stress e do controlo da ansiedade. O autor sugere-nos que as consequências emocionais podem ser aspectos a procurar ou evitar pelo indivíduo e, quando se vislumbra a anarquia emocional, sugere-se a gestão emocional que falarei mais adiante.

1.3 – Freud

Embora Freud não tenha preconizado uma teoria das emoções, refere-se amplamente a elas, para explicar os traumas e conflitos internos radicados no inconsciente, nomeadamente aqueles de cariz sexual.

Este autor defende que determinado evento de tipo sexual e emocionalmente significativo pode deixar marcas psicológicas negativas no sujeito, de tal forma que ficará marcado para o resto da sua vida.

E isto porque considera que as emoções podem apresentar uma natureza complexa, muitas vezes sentidas de forma confusa, o que dificulta o entendimento dos seus efeitos.

Na sua experiência, enquanto clínico e investigador, concluiu que determinadas emoções e seus significados tornam-se mais claros quando os exprimimos ou conversamos e reflectimos acerca deles com outra pessoa.

Considera ainda que a mente desenvolve estratégias inconscientes de defesa contra as emoções desagradáveis, às quais chamou mecanismos de defesa.

A perspectiva de personalidade preconizada por Freud baseada em três estruturas, nomeadamente *Ego*, *Id* e *Superego*, na qual o *Ego* surge como a parte racional do aparelho psíquico, que busca a satisfação das pulsões e desejos primários do *Id*, os quais são regulados pelo *Superego*, que representa o mundo exterior e suas normas sociais, evidencia a forte dinâmica das emoções e das cognições nos processos de interacção do indivíduo nas suas relações intra e inter-pessoais.

Uma vez que estas geram no sujeito, prazer ou desprazer, conforto ou desconforto emocional, sugerindo a importância do controlo de impulsos, que só é possível com o desenvolvimento da auto-consciência, para uma gestão emocional adequada, capaz de promover a adaptação do sujeito ao meio, bem como a superação e resolução de

conflitos de forma funcional, construtiva, sendo por isso mesmo fundamental ao equilíbrio psicológico do indivíduo.

Contextualizando historicamente, depois de Freud surgiram alguns investigadores importantes no estudo das emoções aos níveis psicológico, biológico e social. Assim, John Harlow (1868), Walter Hess e Brtigger (1981), com base em algumas observações, consideravam que o processamento das emoções dependia de acções neuronais e químicas de cérebro.

Em função desta ideia, julgava-se que zonas específicas do cérebro estariam associadas às emoções de formas diferentes. Por outro lado, algumas observações em lesões acidentais do cérebro sugeriam que este era a sua sede.

1.4 – Harlow

Um caso muito abordado na literatura é o de Phineas Gage, um contramestre de construção ferroviária e que foi assinalado por um médico que registou os seguintes factos: em 13 de Setembro de 1848 os construtores estavam prontos a fazer explodir uma rocha que tinha sido previamente perfurada e os orifícios preenchidos por pólvora. O senhor Gage colocou a pólvora com uma vara de ferro nessas aberturas, a qual provocou uma fâsca pela fricção com a rocha, originando uma explosão. O ferro penetrou no crânio de Gage mesmo por debaixo da sobrancelha esquerda, saindo pelo topo da cabeça (Bradberry, T. & Greaves, J., 2008).

Harlow, relatou à luz da teoria das emoções de Darwin, que o “*equilíbrio, por assim dizer, entre as suas faculdades intelectuais e as suas tendências animais parecem ter sido destruídas*” (Harlow, 1868, P. 277). Depois deste incidente, os amigos de Phineas Gage diziam que no lugar deste ficou outra pessoa, devido a não o reconhecerem nos novos comportamentos.

Antes do acidente, Gage era amável e eficiente e, depois deste incidente, tornou-se impaciente, irreverente e facilmente atingido pela ira. Era caprichoso e hesitante, de tal forma que os seus empregadores não lhe devolveram o emprego, tendo-se dedicado a exhibir-se em feiras, apresentando a barra de ferro que o tinha atingido. Phineas Gage viria a falecer onze anos depois deste terrível acidente.

1.5 – Hess

Hess (1981) era um grande estudioso dos processos neurofisiológicos e foi pioneiro na forma como realizou as suas investigações. Desenvolveu um programa de investigação imaginativo e tecnicamente elaborado que consistia na implantação de eléctrodos na região hipotalâmica de gatos, na qual voltava a aplicar-se uma estimulação eléctrica no cérebro do animal que se movia livremente após a recuperação da primeira.

Estas experiencias permitiram a Hess (1981) dar um forte contributo para a compreensão das emoções visto as suas experiências terem demonstrado que a estimulação eléctrica de uma parte do hipotálamo produzia uma resposta característica. Por exemplo, o batimento cardíaco acelerava, o animal ficava alerta e desperto. Se a estimulação continuasse, o gato ficava zangado chegando a atacar com ferocidade objectos ou pessoas em redor.

O autor chamou a esta reacção “reacção de defesa afectiva” inferindo que a região do hipotálamo era responsável pelas respostas de luta ou fuga. Quando a região anterior do hipotálamo era estimulada, o seu batimento cardíaco abrandava e induzia calma e sonolência.

Ao longo de um século de análises de acidentes cerebrais em humanos e mais de cinco décadas de experiencias em cérebros de animais, a teoria de Hess (1981) é quase unanimemente aceite junto da comunidade científica.

As regiões do cérebro, hipotálamo e sistema límbico encontram-se de tal forma associadas às emoções, que são inferiores no facto de que eram sobressalientes nos animais que surgiram anteriormente na corrente evolução dos vertebrados.

Considera-se que os mamíferos são controlados emocionalmente pelas partes superiores do cérebro, que evoluíram mais recentemente, como o córtex cerebral, atingindo a máxima plenitude na espécie humana.

Voltando ao episódio ocorrido com Phineas Gage, talvez o que tenha sucedido foi uma danificação da região frontal do cérebro, suprimindo a capacidade de controlo dos centros inferiores cerebrais. Consequentemente, o seu comportamento tornou-se desarvorado e insuportável.

Jackson (1959), um famoso neurologista, propôs o seguinte exemplo: na embriaguez, o comportamento imprevisível poderá ter sido resultado de um “descarregar” dos centros superiores do álcool. Segundo o autor, o comportamento de uma pessoa violenta pode modificar-se paradoxalmente, podendo o indivíduo num determinado momento encontrar-se amável e posteriormente desenvolver um sentimento de hostilidade, ao ponto de se envolver em lutas físicas.

As partes primárias do sistema nervoso, como a coluna vertebral e medula, estão associadas a reflexos simples que são característicos dos vertebrados. As regiões do cérebro intermédio foram acrescentadas na evolução de algumas espécies, nas quais viriam a desenvolver-se o hipotálamo e o sistema límbico. Estas zonas cerebrais são as responsáveis pelo processamento das emoções. Por último, surgiu o córtex. Sendo a camada superior, dedica-se aos processos mentais superiores como raciocinar, reflectir, associar, entre outros.

Hess (1981) viria a ter o seu trabalho reconhecido em 1949 quando lhe foi atribuído o Prémio Nobel da Medicina e da Fisiologia pela descoberta da organização funcional do diencéfalo na coordenação os órgãos internos.

Importa mencionar que, a par deste investigador, o português Egas Moniz foi igualmente reconhecido pelo seu trabalho com a partilha do premio com aquele autor, fruto da aplicação e desenvolvimento da leucotomia pré-frontal para o tratamento de determinadas psicoses e cujo resultado era semelhante ao efeito produzido acidentalmente no caso de Phineas Gage.

1.6 – Arnold e Gasson

Na segunda metade do século XX, Magda Arnold e Gasson (1954) e Sylvan Tomkins (1962) deram um contributo importante para a compreensão das emoções. Arnold apresentou a tese de que as emoções se baseiam na apreciação de eventos, enquanto Tomkins se focou na investigação das expressões emocionais do rosto.

Desta forma, Arnold e Gasson (1954) sugeriram que determinada emoção liga o eu ao objecto, enquanto a percepção é responsável pela noção que temos do que está no exterior, ou da personalidade que abarca os traços comportamentais. As emoções são sobretudo relacionais.

Os autores foram ainda mais longe, referindo que a tendência, fruto das emoções, provoca um sentimento de atracção, ou repulsão, relativamente a qualquer objecto. O juízo do indivíduo pode revelar-se de forma consciente ou inconsciente, avaliando se o objecto é adequado ou não para o eu, repercutindo-se positiva ou negativamente ao nível das emoções.

Posteriormente, foram publicadas distinções adicionais, que surgem de acordo com a possibilidade de o objecto estar presente ou não e se haverá algum tipo de contrariedade na acção inerente. Caso isso não aconteça, o sujeito aproxima-se ou afasta-se do objecto, sendo este comportamento denominado de emoções impulsivas.

Por outro lado, se há dificuldades na aproximação ao objecto, chamam-se emoções de contenção. Dito isto, os autores sugerem uma tabela de emoções positivas e negativas, relacionando-as cada uma conforme as suas análises características. Ora se estamos na presença da emoção impulsiva do amor, o objecto é considerado adequado. Se nos referirmos aos processos que dão origem à emoção impulsiva do medo, o objecto é julgado de forma inadequada.

Esta tese foi estudada por Lazarus (1966) na segunda metade do século passado, numa perspectiva desenvolvimental das transacções dos indivíduos com os seus ambientes.

A psicologia experimental deu um preciosíssimo contributo ao nível do estudo das emoções. Um exemplo de investigação a este nível foi a análise pavloviana.

Ao nível do estudo com indivíduos, tem existido algumas experiencias que testam as variações corporais das emoções conjecturadas por James (1932). Alice Isen (1970) testou as aptidões perceptuais-motoras.

Comunicou-se a alguns indivíduos desta experiencia que a sua performance foi bastante positiva, resultando num ligeiro bem-estar. Aos indivíduos que fizeram o mesmo teste, mas que não lhes foi comunicado o seu sucesso, revelaram-se mais condescendentes perante a ajuda de um estranho.

Goffman (1959) enfatizou a importância do estudo das interacções sociais em jogos. A dedicação completa do indivíduo a uma actividade promove efeitos positivos ao nível da felicidade.

No entanto, essas actividades poderão ser passíveis de conflitos interiores ou seja, pode haver um seguimento de regras, mas não um comprometimento. Não obstante, surgem algumas emoções negativas, sentindo-se o indivíduo insatisfeito.

Já Arlie Hochschild (1983), nas suas investigações, estuda a tensão que pode ser maximizada quando um indivíduo entra em conflito com o papel que representa, quando existem interrogações do tipo existencialista, como, por exemplo: do questionamento da actividade que está a desempenhar.

Desta forma poderemos concluir que alguns autores que lançaram as bases para a compreensão das emoções, tais como: Darwin e a sua tese de que as emoções têm como função a sobrevivência da espécie, William James que associa reacções físicas às emoções e Freud com a sua teoria dos traumas emocionais.

Transmite-se a ideia de que para uma melhor e mais completa compreensão das emoções, bem como dos seus significados, será necessário um entendimento multidimensional.

II – MECANISMOS EMOCIONAIS

2.1 – As emoções, os humores e as disposições

Os termos “sentimento” e “afecto” foram sinónimos de emoção, embora com um significado mais amplo.

No seio da comunidade científica há o consenso de que um episódio emotivo é um termo usado para se referir a um pequeno período de tempo. As expressões faciais e, a grosso modo, as respostas corporais duram entre 0,5 e 4 segundos. Os episódios emotivos que os indivíduos conseguem relatar variam entre alguns minutos e algumas horas.

Quando se refere o termo “humor” está a constatar-se um estado emocional que pode durar horas, dias ou semanas. Os humores são órfãos de objecto, vagueando livremente, enquanto na maioria das situações os episódios emotivos possuem um objecto.

A avaliação do humor tornou-se preponderante no estudo comportamental na segunda metade do século XX. Nowlis e Nowlis (1956) realizaram um estudo das alterações do humor induzido por substâncias como anfetaminas, barbitúricos e anti-histaminas.

O estudo demonstrou que os efeitos das drogas sobre o humor dependiam do estado de espírito do indivíduo antes de tomar a droga e do humor dos indivíduos do grupo em que estavam inseridos. O principal efeito das drogas tem como finalidade diminuir a ansiedade e, muitos medicamentos, como anti-depressivos, são receitados com essa finalidade.

Nowlis e Nowlis (1956) avaliaram o humor através de um processo de lista de verificação das emoções. Este processo consiste em estabelecer uma série de sinónimos de estados emocionais divididos em dois grupos, positivos e negativos, com os quais se identifica, tais como: afectuoso; feliz; realizado; deprimido; triste ou desanimado.

Posteriormente, misturam-se todos os adjectivos e solicita-se ao indivíduo que verifique se algum se manifesta nele. Deve-se contabilizar um ponto para cada adjectivo de cada grupo.

Outro método utilizado por estes autores consiste na apresentação de afirmações como: “sinto-me triste e desanimado”, para que o indivíduo assinale numa escala em que as opções variam entre “concordo fortemente” e “discordo fortemente”, de entre 5 opções.

Goleman (2009) estudou as escalas de humor, inferindo que diferentes escalas reflectem diferentes influências. Por exemplo, se um indivíduo, numa lista de adjectivos listá-los todos como adjectivos que indicam tristeza, este obtém a pontuação máxima. No entanto, não quer dizer que o indivíduo se sinta bastante triste. Goleman (2009) sugere que uma boa avaliação do humor requer o uso de vários métodos avaliativos.

2.2 – Mecanismos cerebrais

Segundo Haldane e Ross (1911), um dos pioneiros no estudo do cérebro, foi Descartes (1649) quando propôs o mecanismo então denominado reflexo. Este funciona através de estímulos que vão excitar receptores sensoriais, dando início a mensagens ao longo do sistema nervoso em direcção ao cérebro.

A organização deste sistema tem como princípio de funcionamento nervos motores que fazem chegar a mensagem ao cérebro para o seu processamento. Estes nervos motores também encaminham as mensagens processadas pelo cérebro.

Na área de estudo neuropsicológico tem-se verificado que a comunicação neuronal é feita através de estímulos eléctricos ou químicos. No estudo das emoções, sabe-se que estas são processadas pelo sistema límbico e que a partir daqui se comunicam com o neocórtex.

2.3 – Pesquisas sobre lesões cerebrais

Cannon (1931) construiu a primeira teoria dos mecanismos cerebrais responsáveis pelas emoções, estudando gatos em laboratório.

Nestes animais era recorrente constatarem-se ataques repentinos, sendo denominado “raiva simulada”. A estes gatos foi-lhes retirado o neocórtex e, apesar desta mutilação, estes eram capazes de viver bastante tempo. Os gatos não tinham autonomia quanto a alimentarem-se e não se vislumbrava quaisquer movimentos espontâneos, à excepção de afiar garras.

Também não revelavam qualquer expressão de prazer, mas por outro lado, constatava-se um comportamento agressivo não dirigido, a denominada “raiva simulada”, quando estimulado pelo investigador.

Destas experiências, o autor propôs a tese de que o tálamo é o núcleo das expressões emocionais em resposta aos estímulos e que o córtex opera como mecanismo de inibição a esta manifestação.

Cannon deu continuidade às ideias propostas por Hughlings-Jackson (1959), as quais consistiam na teoria de que, no cérebro inferior têm origem os percursos de reflexos simples, tais como, reacções a estímulos simples, à atitude e ao movimento.

O nível intermédio abarca as estruturas evoluídas das emoções, que regulam estas funções. Por fim, o nível mais elevado, o córtex cerebral regula os níveis anteriores.

Desta ideia depreende-se que as crianças possuem um alto nível de excitação e de emoções desgovernadas porque o córtex ainda não atingiu um estado de evolução que permita controlar as funções anteriores.

Mais recentemente, MacLean (1990) apresenta um trabalho que avalia a relação das partes do cérebro com a evolução.

O trabalho deste autor foi iniciado quando leu um artigo de Papez (1937), em que este defendia as expressões das emoções como sendo controladas pelo hipotálamo, e as outras regiões regulavam a experiência da emoção.

Papez (1937) argumentou ainda que os impulsos sensoriais são regulados pelo tálamo. MacLean (1990) aprofundou ainda mais este estudo, levando-o a concluir que o prosencéfalo humano possui três sistemas que evoluíram diferenciadamente.

O autor constatou que o cérebro proporciona acções típicas das espécies do género. Esta tese sugere que o cérebro funciona de forma modular. Se há remoção de uma parte dele, as outras mantêm as suas funções inalteradas e com estimulação eléctrica ou química.

Ao nível da investigação, é possível reproduzir a função comportamental pela qual a zona cerebral estimulada é responsável.

2.4 – Sistema estriado

No prosencéfalo encontra-se o sistema estriado que é a parte mais antiga e básica deste, à exceção do hipotálamo.

A zona estriada desenvolveu-se com a evolução dos répteis, na qual estão as bases de todo o comportamento animal, conforme defende MacLean (1990). Com a evolução dessa zona cerebral, constatou-se nos lagartos modernos uma melhor planificação quanto à escolha do local da habitação, do controlo e da defesa do território, da alimentação, da formação de grupos sociais e suas hierarquias, da limpeza, do acasalamento e da migração.

MacLean (1990) apresenta ainda uma lista de quatro expressões ao nível da comunicação relativamente aos indivíduos de outras espécies: a expressão da assinatura, a expressão do desafio frequente, efectuada no que respeita ao território, a expressão do cortejamento e expressão de submissão.

Para além destas expressões, o investigador propôs seis tipos de comportamento: a rotinização, a imitação, os tropismos, o comportamento repetitivo, as reconstituições e o comportamento capcioso.

Em conjunto com os seus colaboradores, MacLean (1990) manifestou uma enorme pertinência em realizar um inventário em que abarcasse todos os comportamentos dos lagartos.

Predispuseram-se, então, a realizar algumas tarefas sequenciais. Localizaram as estruturas responsáveis pelos comportamentos dos lagartos. A região estriada nestes animais é a maior parte do prosencéfalo.

MacLean (1990) investigou ainda uma expressão de saudação entre a mesma espécie de símios para se concluir se as expressões observadas nos répteis ainda estão sujeitos à região estriada nos animais superiores.

Esta manifestação, *sui generis* nos primatas, comporta elementos de assinatura, desafio e cortejamento e é perpetrado quando um novo primata aparece e também quando o primata vê o seu reflexo no espelho.

Ao removermos a parte da área cerebral estriada nos macacos, estes deixam de reagir ao seu reflexo no espelho, enquanto a extracção de outras partes do mesencéfalo e do prosencéfalo mantém esta função inalterada.

Destes estudos realizados nos símios infere-se a ideia de que a região estriada influencia a organização dos comportamentos dos mamíferos comuns aos répteis.

Assim, quando as áreas estriadas são inutilizadas no indivíduo, observa-se o mesmo efeito, ou seja, a dificuldade na organização de actividades quotidianas. Revelam tendência para o sedentarismo, apesar de sentirem um bem-estar quando participam em acções por eles organizadas.

2.5 – Sistema Límbico

No desenvolvimento científico de MacLean (1993), a principal questão sobre a qual se debruçou foi: “o que é que os mamíferos fazem que os répteis não fazem?” Apenas se acrescentam três diferenças substanciais: os cuidados maternos, com a ligação afectiva à cria, a sinalização vocal e a brincadeira.

O autor chama a atenção para a importância das estruturas do sistema límbico dos mamíferos, associadas à auto-preservação nos comportamentos alimentares e de concorrência com outros, pelos recursos e com a perpetuação da espécie no acasalamento, na actividade de cuidados à cria e com a ligação afectiva.

Além destes factores podemos acrescentar a sociabilidade entre os mamíferos que não se verifica nos répteis. Constatamos entre os répteis uma interacção, mas, assim que eclodem dos ovos, iniciam uma vida autónoma. Existem muitas espécies de répteis em que as crias têm de fugir logo que saem dos ovos para não serem comidas pelos progenitores.

O que se sabe sobre o sistema límbico é que está intimamente ligado ao hipotálamo, o qual controla o sistema nervoso autónomo, sendo responsável pelas alterações corporais, como o ritmo cardíaco e a transpiração, assim como, através da glândula pituitária, controla o sistema hormonal do corpo.

MacLean (1993) defendia que nos mamíferos houve um desenvolvimento evolucionário do sistema límbico, que não se verificou nos répteis. Estes estudos ao nível das

neurociências contribuíram, inevitavelmente, de uma forma preponderante para o desenvolvimento das teorias da emoção.

Nos seres humanos, o sistema límbico é denominado como o cérebro emocional, porque preside ao processamento das emoções, no qual está incluído o hipocampo, responsável pela aprendizagem emocional e armazenamento das memórias resultantes das experiências emocionais.

Quando este sistema assume o comando de uma situação, sem utilizar o filtro do cérebro racional, produz um bloqueio cognitivo e pode dar origem a reacções exageradas nos momentos críticos, mas que, depois de recuperar o controlo cognitivo, leva o sujeito ao arrependimento pelo sucedido.

Na interacção entre o neocórtex, parte responsável pela cognição, e o sistema límbico, aquele tem um papel importante na regulação da intensidade das emoções, apesar de o cérebro emocional ser capaz de responder mais rapidamente e intensamente do que o cérebro cognitivo. Como no caso por exemplo, de um indivíduo que vai a atravessar uma rua distraidamente e ouve a buzina de automóvel, instintivamente dá um salto para a frente sem que tenha pensado nesta acção.

A forma com o nosso cérebro está estruturado, ou seja, o processo de interacção razão emoção, dá-nos pouca possibilidade de controlo inicial em relação à emoção emergente, bem como uma diminuta margem de manobra relativamente ao tipo de emoção (Goleman, 2009).

2.6 – A amígdala

As investigações à amígdala sugerem que nesta zona se encontram determinados aspectos da emoção. LeDoux (1993) considera que, para produzir emoções, o cérebro utiliza a amígdala como um computador emocional central, analisando os impulsos sensoriais pela sua relevância emocional, executando funções de análise primária.

A amígdala articula-se com as regiões do córtex, acolhendo informações destas mesmas regiões, responsáveis pelo reconhecimento visual de objectos e das regiões que discriminam os sons.

O núcleo amigdalóide também está intimamente ligado ao hipotálamo, o qual se relaciona com o comportamento emocional. Na amígdala pode verificar-se a auto-

estimulação compensatória e de componentes aos níveis do comportamento emocional, das respostas autónomas que podem ser reproduzidas através da estimulação eléctrica nesta região.

LeDoux (1993) concluiu, através dos seus estudos, que a amígdala recebe informações visuais e auditivas originárias do tálamo, além das informações a partir do córtex visual e auditivo.

A extracção da amígdala provoca frieza afectiva e para o sujeito as relações inter-pessoais deixam de fazer sentido, fica sem consciência emocional.

III – ESTRUTURA EMOCIONAL

3.1 – A emoção

Não há consenso quanto à definição de emoção porque é complexa, sujeita a grandes variações de intensidade, dependente do estado de saúde, das crenças e valores dos sujeitos. É por isso mesmo uma variável multidimensional, que tem despertado grande interesse no meio científico e suscitado um número crescente de investigações.

Para uma melhor compreensão desta variável, fez-se uma pesquisa às suas definições que confirmou a sua complexidade.

De acordo com Cristobal (1996), a emoção reflecte-se de forma somática, o que implica mudanças na temperatura da pele, alterações na distribuição do sangue, variação do ritmo cardíaco, modificação da respiração, resposta pupilar lenta, secreção salivar anormal, resposta pilomotriz, mobilidade gastrointestinal, tensão muscular e suor frio.

Esta definição parece-me redutora, na medida em que se focaliza na resposta biológica do organismo face ao acontecimento crítico e, por isso mesmo, demasiada centrada nas emoções primárias. Como se sabe, a emoção tem um papel fundamental na adaptação e integração do indivíduo às circunstâncias e experiências, cujo significado é atribuído pela cognição.

Concomitantemente, também provoca respostas comportamentais face à percepção de perigo, objectivo ou subjectivo, podendo determinar a fuga ou combate, como a paralisação do sujeito que entra em pânico.

Pode ainda motivar o sujeito para a realização ante a perspectiva de concretização de um sonho, ou mesmo na procura de melhores condições de vida, como no caso dos emigrantes que deixam a família para rumarem a países muitas vezes longínquos, submetendo-se a sacrifícios físicos e psicológicos na busca de melhores condições de vida.

Iglesias, Loeches e Serrano (1989) consideram que as emoções primárias são estados discretos do organismo, determinados geneticamente e regulados por estruturas neuronais subcorticais, cuja função é promover a adaptação dos sujeitos em determinadas circunstâncias.

Os autores referem-se apenas às emoções básicas e ao determinismo genético como factor que estabelece a forma de reacção do sujeito perante a percepção de perigo. No entanto, a espécie humana experimenta muito mais emoções do que as consideradas básicas e que não devem ser ignoradas pela importância que têm na vida do indivíduo e o papel que desempenham na adaptação deste aos contextos.

Segundo Goleman (2009), O termo emoção refere-se a um sentimento e aos pensamentos dos estados biológicos, dos estados psicológicos e ao tipo de tendências para a acção que o caracterizam.

Goleman (2009) considera factores multidimensionais para definir a emoção, constituindo por isso mesmo, um grande passo na compreensão de tão importante estrutura do funcionamento humano.

Para Bisquerra (2000), a emoção é uma resposta complexa do organismo, caracterizado por uma excitação ou perturbação que induz a uma acção organizada. As emoções surgem, habitualmente, como resposta a um evento externo ou interno.

Na sua definição, Bisquerra (2000) reconhece a complexidade da emoção, afirmando que se trata de uma resposta organizada, sem, no entanto, referir se instintiva ou racional.

Como se sabe, a capacidade de gerir as emoções não apresenta o mesmo nível em todos os indivíduos, uns terão melhor aptidão para o fazer do que outros. No entanto, todos os sujeitos podem, através de programas adequados de educação emocional, melhorar o seu desempenho na gestão emocional própria e dos outros.

3.2 – A emoção e a sua génese

O indivíduo pode mobilizar emoções de variadas formas, sendo que estas apresentam diferenças na intensidade e na duração.

Mas o que é a emoção? A sua definição não é fácil, porque esta variável afecta todas as dimensões da vida do sujeito, desde a cognição e o comportamento, até ao universo biológico no qual pode produzir um impacto de tal forma devastador, que é susceptível de determinar a saúde ou doença, dando origem às doenças psicossomáticas e até a vida ou a morte, em situações mais críticas, como por exemplo ataque cardíaco fulminante num adepto apaixonado durante um jogo de futebol.

De qualquer forma, este constructo é parte integrante e indissociável da vida do indivíduo, o que torna indispensável um melhor conhecimento da sua génese e dos seus mecanismos de interacção para uma compreensão profunda do comportamento humano, pelo que considere fundamental pesquisar alguns conceitos de emoção.

De acordo com Mandler (1985), sempre que um esquema não se encaixa com a experiência, o qual impede de dar sentido ao mundo, provoca a activação do sistema nervoso vegetativo. Desta forma, a experiência emocional é estimulada pela activação vegetativa e pela valorização cognitiva.

Este modelo considera que as cognições, na atribuição dos significados às experiências, são determinantes para accionar outra emoção.

Segundo Lazarus (1991) a emoção resulta de uma avaliação primária ou secundária. A avaliação primária estabelece os resultados da experiência vivenciada, cujas consequências podem ser insignificantes ou afectivamente inócuas, no entanto favoráveis ao incremento da ansiedade, como no caso de perda ou prejuízo e do medo. A avaliação secundária estabelece se o sujeito terá ou não, competência para a execução de determinada acção como, auto-controlo, manter-se calmo e agir em situações críticas.

As emoções despontam como variações repentinas do nosso estado de espírito, cuja intensidade é variável e muitas das quais não temos consciência. Podem ser estimuladas por recordações ou ideias que nos impelem a acções reguladas pelo que sentimos nesse momento (Arándiga & Tortosa, 2000).

Em determinadas circunstâncias a emoção pode dar origem a um estado de espírito que chamamos de sentimento. O qual ocorre por exemplo, quando a emoção de tristeza surge devido a um grave acidente, e se transforma em sentimento de impotência e frustração devido ao facto de não podermos fazer nada perante o sucedido. Assim, o estado de ânimo decorrente da emoção negativa vai perdurar mais do que a própria emoção (Arándiga & Tortosa, 2000).

3.3 – A emoção e o comportamento

A atitude comportamental é fortemente condicionada pelos estados emocionais, cuja qualidade determina a expressão facial de agrado ou desagrado, alegria ou tristeza, gestos de simpatia ou antipatia. Também tem seus reflexos nas respostas verbais de

tolerância ou irritação, de aceitação ou desaprovação, no ânimo ou desânimo (Andrew, 1963).

O tipo de emoção impele ou inibe o sujeito a actos comportamentais como no caso da ira que promove comportamentos de violência física ou verbal. A alegria produz motivação para executar alguma actividade. O medo estimula movimentos de ataque ou fuga. A tristeza a atitudes de desânimo e indiferença (Berkowitz, 1993).

Desta forma, cada tipo de emoção estabelece o tipo de reacção do sujeito perante a circunstância. Na qual por exemplo, a ira mobiliza conteúdos verbais de ameaça ou mesmo de agressão. Da alegria emergem conteúdos de agrado pelos resultados positivos alcançados. O medo pode reduzir a expressão verbal e produzir gritos de socorro, assim como a tristeza é passível de retrain a criatividade do indivíduo (Averill, 1999).

3.4 – A emoção e as reacções psicofisiológicas

O resultado dos estados emocionais no universo biológico é caracterizado por alterações de funcionamento em todos os órgãos e sistemas do corpo humano, das quais Cristóbal (1996) identifica os seguintes:

- i. GSR (Galvanic Skin Response). Alteração da temperatura da pele.
- ii. Mudança na distribuição do sangue. Há lugares onde se produzem uma maior afluência de sangue (endurecimento cutâneo externo) e outros onde se verifica uma vasoconstrição (palidez ou frio).
- iii. Alteração do ritmo cardíaco, que aumenta ou diminui (taquicardia ou braquicardia).
- iv. Alterações na respiração (respiração arquejante e suspiros).
- v. Resposta pupilar lenta.
- vi. Secreção salivar anormal (aumenta ou diminui).
- vii. Resposta pilomotriz na cabeça.
- viii. Mobilidade gastrointestinal (vontade de urinar, defecar ou vomitar).
- ix. Tensão muscular (tremores e bater de dentes).
- x. Suores frios.

- xi. Aumento da pressão sanguínea.
- xii. Hiper ou hipo funcionamento hormonal.
- xiii. Alteração do metabolismo dos neurotransmissores.
- xiv. Alteração no sistema circulatório (vasodilatação ou vasoconstrição).

No entanto, quando a ansiedade domina a componente psicofisiológica, a sintomatologia inerente aumenta em intensidade e extensão, afectando o comportamento geral do indivíduo, na mesma proporção em que os níveis de ansiedade aumentam (Cristóbal, 1996).

3.5 – Emoção e cognição

As cognições são fundamentais para o sujeito: na mobilização e sustentação dos estados emocionais, assim como o impacto emocional expresso no comportamento. É importante referir que diversos estudos sugerem o raciocínio, as crenças, valores e os esquemas de funcionamento do indivíduo, como factores determinantes para o processo cognitivo e suas atribuições.

As emoções têm uma componente comportamental que se expressa aos níveis motor, facial e verbal. Cada emoção leva uma a outra expressão, numa associação entre elas. Do mesmo modo, os estados de ânimo ou sentimentos derivados das emoções, lhes corresponde uma manifestação comportamental na forma de atitude física e expressão verbal, assim como uma componente cognitiva: pensamentos, crenças, atribuições, raciocínios, etc., que os sustentam e dirigem (Arándiga & Tortosa, 2000).

A atribuição de significado promove o desenvolvimento dos estados emocionais de acordo com o que acontece à nossa volta e que é susceptível de originar falsas interpretações, induzindo o sujeito a estados afectivos negativos como no caso da desilusão, frustração, depressão ou ansiedade (Arándiga & Tortosa, 2000).

Desta forma o sujeito pode fazer a atribuição causal a si mesmo (locus de causalidade interno), ou atribuir a causa a outro sujeito (locus de causalidade externo). Uma das respostas cognitivas mais comuns nos estados emocionais negativos é o pensamento ruminante, que consiste em pensamentos repetitivos e redundantes sobre um

acontecimento particular, no qual o sujeito focaliza a atenção em si mesmo e naquilo que considera, ser a causa do problema (Arándiga & Tortosa, 2000).

3.6 – A emoção e a memória

Até que ponto a emoção influencia a memória? Um dos estudos mais conceituados neste âmbito é o trabalho de Bartlett (1932), no qual municiou os participantes de material significativo, histórias ou fotografias para recordarem. Seguidamente pediu aos sujeitos para recordarem, o mais fielmente possível logo após a apresentação do material e a espaços de vários anos depois.

A conclusão deste estudo foi de que na evocação da memória de um relato verbal as palavras nunca são exactas. Isto porque o que compreendemos é assimilado na estrutura pessoal de significados, que o autor denominou de esquema, o qual em grande parte é constituído por conhecimentos gerais.

Desta forma sempre que uma recordação é solicitada, o indivíduo mobiliza particularidades emocionalmente significativas relativas à história e, a partir do esquema pessoal de funcionamento cognitivo, elabora o que considera ter sido a história.

Outro estudo interessante da interacção memória emoção é de Linton (1982), no qual a autora estudou a sua própria memória e cujo trabalho consistiu no seguinte: ao longo de seis anos, Linton (1982) faz breves registos em cartões de pelo menos dois acontecimentos significativos por dia. Anotava a data e procedia à classificação de cada evento relativamente ao destaque emocional.

No fim de cada mês escolhia eventos idênticos do conjunto de memórias recolhidas até ao momento e tentava lembrar-se da ordem de ocorrência reavaliando a importância emocional de cada um. Desta forma, constatou que os acontecimentos que pareciam significativos na altura desapareciam completamente da sua memória a um ritmo de cinco por cento ao ano. Assim concluiu que para a correcta evocação de uma memória discreta, torna-se necessário a distinção e novidade do evento emocionalmente significativo.

O exemplo que deu foi ter ficado maravilhada pela sua eleição de membro de um prestigiado conselho, o qual se reunia esporadicamente numa cidade distante. A sua

primeira presença numa reunião deste conselho constituiu um evento emocionalmente significativo. No entanto, à medida que estas reuniões se repetiam foi perdendo a sua originalidade, dando lugar a informações mais gerais na medida em que começou a conhecer melhor as personalidades dos elementos do conselho e a forma como se relacionavam, mas com dificuldade em se lembrar dos conteúdos das reuniões.

As ocorrências de vida que são distintas e se tornam rotineiras, transformam-se de memórias episódicas distintas, em memória semântica. Este estudo permitiu a Linton (1982) concluir que os eventos emocionais para se manterem na memória como episódios distintos necessitam de três características:

- i. O acontecimento tem de ser distinto e emocionalmente intenso no momento em que acontece ou tem ser «reescrito» pouco tempo depois.
- ii. O curso de vida posterior deve fazer do evento o alvo central na lembrança, o qual deve constituir um ponto de mudança, o início de uma sucessão ou meio de actividades futuras.
- iii. O evento deve continuar relativamente singular. A sua imagem não deve ser desgastada pelo suceder de eventos similares (Linton, 1982).

Desta forma percebemos melhor como as experiências de vida emocionalmente significativas são de fácil recordação. Pois o facto de serem cruciais para um determinado objectivo, de serem únicos e muitas vezes imprevistos, torna estes eventos distintos na classificação e no processamento da memória.

Estes exemplos demonstram que as emoções têm efeitos consideráveis nos processos mentais, que influenciam a percepção do sujeito em função da atribuição de significados, facilitando ou não, e evocação de memórias.

IV – EMOÇÕES E SUAS VARIANTES

4.1 – Introdução

No que respeita aos humanos, os impulsos externos quando são percebidos pelos órgãos sensoriais passam para o lado oposto do cérebro. Por exemplo, se mexermos a mão direita, esta acção é controlada pelo hemisfério esquerdo e vice-versa. No caso de um derrame cerebral no lado direito do cérebro este irá afectar a mobilidade do lado esquerdo do corpo. Em várias investigações constatou-se que o lado direito do córtex está mais proximamente relacionado com o processamento dos episódios emocionais.

As áreas perceptuais encontram-se na zona posterior do córtex, as vivências e a expressão são representadas para a frente. Nas vivências do ser humano não se verifica nenhuma superioridade geral do lado direito para episódios emocionais em relação aos episódios não emocionais. Todavia, alguns mecanismos relacionados com a experiência e a expressão das emoções positivas situam-se no lado esquerdo e a expressão das emoções negativas no lado direito (Davison, 1992).

Estas assimetrias da activação cerebral referem-se a emoções de curto prazo, uma vez que os sujeitos deprimidos, mas sem lesões cerebrais, revelam uma diminuição da activação da região frontal esquerda, que não se verifica nos sujeitos não deprimidos (Davison, 1992).

A experiência intensa e recorrente da emoção negativa, predispõe o indivíduo a interacções conflituosas e à dificuldade de convívio e socialização. Neste caso, o sujeito poderá desencadear problemas graves de saúde física ou mental, diminuindo por isso mesmo a sua qualidade de vida (Davison, 1992).

Diversos estudos confirmam a relação directa entre a emoção e a saúde e como aquela pode ter um forte impacto, positivo ou negativo, nesta. Considerando esta interacção, Martinez-Sánchez (1998) definiu os seguintes postulados:

i. – As emoções negativas constituem um risco para a saúde.

Alguns estudos têm demonstrado, que a mobilização habitual de emoções negativas em episódios de stress aumenta a predisposição do sujeito às doenças.

ii. – Os estados emocionais crónicos afectam os hábitos de saúde.

Os sujeitos com níveis de stress elevado, apresentam variações emocionais de maior amplitude e mais prolongadas no tempo. Também revelam uma tendência para estilos de vida pouco saudáveis.

iii. – Os estados emocionais agudos podem agravar certas doenças

As emoções negativas, quando intensas e descontroladas podem promover o desenvolvimento de uma doença, levarem à incapacidade física e à diminuição da qualidade de vida.

iv. – As emoções podem distorcer o comportamento dos doentes.

Em muitas situações, o stress patológico pode induzir o indivíduo a comportamentos prejudiciais à sua saúde, como evitar exames médicos por medo de ter alguma doença grave e eventualmente necessitar de intervenção cirúrgica.

4.2 – Emoções positivas

As emoções podem classificar-se de acordo com as concepções e critérios de cada autor. Desta forma, encontramos classificações atribuídas às emoções básicas como: medo, surpresa, alegria, aversão, tristeza e ira/cólera (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.2.1 – A alegria

A alegria é uma das emoções básicas que decorre de acontecimentos favoráveis a qual nos afecta de forma directa ou indirecta. É sinónimo de felicidade, satisfação, optimismo, contentamento, prazer. Quando ela se manifesta comportamentalmente de maneira ostensiva surge na forma de jubilo e/ou alvoroço (Arándiga & Tortosa, 2000).

Sendo uma emoção básica, resulta de uma reacção espontânea do organismo ante um acontecimento que a provoca, o qual produz algo positivo para quem o experimenta. Por exemplo: ganhar a lotaria constitui um acontecimento de algo favorável (ganhar muito dinheiro), conseguir um trabalho após um grande período de desemprego, entre outras situações. Desta forma, a alegria é vivenciada como emoção básica sempre que ocorre uma mudança de situação neutra ou negativa para uma situação positiva (Arándiga & Tortosa, 2000).

Existem várias situações que possibilitam ao ser humano vivenciar a emoção da alegria, caracterizando-se por se instalar um bem-estar físico e psicológico. Isto ocorre quando,

por exemplo, se consegue um bem material, alcança-se tranquilidade espiritual como consequência de meditação, superação de um problema de saúde, estar numa boa relação afectiva, quando se obtém satisfação em actividades desportivas, em situações de lazer ou se restaura as necessidades básicas de alimentação e do quotidiano (Arándiga & Tortosa, 2000).

As manifestações comportamentais da alegria são evidentes na expressão facial através do sorriso, que é o seu expoente máximo. Esta influencia a cognição, produzindo-se pensamentos positivos de esperança, tolerância, compreensão e empatia (Arándiga & Tortosa, 2000).

Sabe-se que, psicofisiologicamente, a alegria produz um impacto positivo no organismo com incrementação da serotonina, que é um importante neurotransmissor que produz um sentimento de optimismo mais duradouro (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.2.2 – O bom humor

O bom humor é um sentimento de alegria mais contido, duradouro, constituindo um enfoque pessoal frente às situações da vida. O facto de alguém vivenciar um estado de bom humor é sinónimo de alegria e optimismo. Há diversos autores que consideram o humor um factor importante de inteligência ou um traço da personalidade que permite ao sujeito comportamentos que revelam atitude ou predisposição para lidar com as diversas situações que lhe surgem ao longo da vida (Stenberg, 1993).

Apesar do bom humor ser um fenómeno complexo, este acompanha o riso como uma manifestação comportamental. A forma como o ser humano valoriza positivamente as suas experiências, está directamente relacionado com o estado de bom humor que em última análise é a valorização cognitiva da realidade. Roman *et al* (2000) propuseram sete dimensões do bom humor: dinâmico, optimista, divertido, estável/seguro, sã ironia, jovialidade e relativização dos problemas.

O bom humor é um poderoso elemento para fazer frente aos obstáculos do quotidiano e um bom reforço para se viver de uma forma tendencialmente feliz. O qual estimula o optimismo como mecanismo central do dia-a-dia (Costa & MacCrae, 1992).

4.2.3 – A felicidade

O conceito de felicidade está de tal forma, relacionado com as crenças e valores do indivíduo, que para alguns sujeitos a felicidade é ter dinheiro para viajar, comprar carros, casas e tudo aquilo que desejar. No entanto, para outros é atingir um estado de bem-estar psicológico e emocional, com base em crenças de natureza espiritual, como cultos religiosos e práticas de meditação (Arándiga & Tortosa, 2000).

Mas também pode decorrer da concretização de um sonho, como tornar-se famoso, completar um curso, conseguir um determinado emprego ou mesmo um determinado cargo profissional (Arándiga & Tortosa, 2000).

Desta forma, a felicidade é constituída por uma natureza subjectiva, uma vez que não existe um estado objectivamente feliz, uma vez que os factores determinantes à sua manifestação dependem das idiosincrasias do sujeito (Arándiga & Tortosa, 2000).

Trata-se de um constructo considerado um estado pessoal de prazer, gerador de bem-estar psicológico a que todo o sujeito aspira. Tem um efeito comportamental idêntico ao da alegria, que induz o indivíduo a actos de gentileza quase sempre acompanhados de sorrisos. Facilita a tomada de decisão, as expressões verbais são optimistas e o sujeito tem maior predisposição para empreender tarefas, para a actividade física e enfrentamento de situações críticas com vista à sua resolução (Arándiga & Tortosa, 2000).

Para alcançar estados de felicidade, não basta evitar emoções como a tristeza e a angústia. Mas identificar as emoções negativas, lidar com elas de forma construtiva para as substituir por estados de ânimo positivo, como o optimismo por exemplo (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.2.4 – O amor

O amor é o estado emocional de maior relevo na vida do indivíduo, uma vez que é determinante na construção da auto-imagem, influenciando o auto-conceito e a auto-estima do sujeito (Cristóbal, 1996)

Esta emoção/sentimento comporta várias dimensões, de tal forma que Bisquerra (2000) identifica vários tipos de amor: amor maternal; amor erótico; amor paixão; amor de amigo; amor fraterno; amor ao próximo; amor à pátria; amor à humanidade.

O seu peso na vida do sujeito é de tal forma preponderante, que ao longo dos milénios deu origem a inúmeras guerras ou acordos de paz. Sobre ele escreveram-se milhões de páginas de livros e cartas, desencadeando nos leitores emoções de felicidade e alegria, ou sentimentos de tristeza e angústia (Arándiga & Tortosa, 2000).

Metaforicamente falando, o amor está para a vida do sujeito, como o açúcar e o sal estão para a culinária. Isto é, tem a capacidade de tornar a vida mais doce ou mais amarga, dependendo do contexto e da perspectiva. De qualquer forma podemos afirmar que o amor é lindo, porque é capaz de despertar em nós os melhores sentimentos e inspirar-nos às melhores acções.

4.2.5 – A bondade

A bondade é uma característica do indivíduo, a qual está relacionada com a atitude de fazer sempre o bem, de ajudar os outros. Em termos comportamentais, manifesta-se através da intenção sistemática de beneficiar o outro, ainda que por vezes vá contra os seus próprios interesses (Arándiga & Tortosa, 2000).

Assim, ter bondade é ter a noção exacta das consequências do seu comportamento e como este afecta os outros. O indivíduo que apresenta esta competência emocional é capaz de superar o seu egoísmo, porque estabeleceu um padrão de coerência entre a razão e a emoção, que se tornou o fio condutor das suas interacções, tanto ao nível intrapessoal como interpessoal (Torradabella, 1997).

4.2.6 – A gratidão

A gratidão é um acto de reconhecimento pelo benefício recebido através de outra pessoa. Trata-se de uma atitude afectiva, face a um ganho gratuito e muitas vezes inesperado, através de um favor que proporciona bem-estar a quem o recebe e a quem a dá (Marina, 1996).

4.3 – Emoções negativas

As emoções negativas caracterizam-se por um estado de ânimo que gera desconforto psicológico.

Do ponto de vista neuroanatômico, as emoções negativas parecem evitar o córtex cerebral, ou seja a parte pensante do sujeito. No entanto, há indicações que estabelecem

ligação com a amígdala que, de acordo com Shapiro (1997), é a sede da aprendizagem e da memória emocional.

Este tipo de emoções são facilmente evocadas quando o sujeito relembra experiências dolorosas por si vivenciadas, dando origem a episódios de pensamento ruminante (Shapiro, 1997).

Desta forma, podem surgir sentimentos de angústia, que psicofisiologicamente activam a ansiedade, estabelecendo-se um mal-estar de alerta que dificulta a adaptação do sujeito e o projecta em estados emocionais de medo; cólera; frustração; tristeza; preocupação; etc (Shapiro, 1997).

4.3.1 – A cólera

Trata-se de uma emoção cuja resposta é a irritação ou a fúria, face a uma situação de ameaça ou injustiça, quando a integridade física ou moral do sujeito é posta em causa, ou mesmo o que este considera ser os seus direitos básicos (D’Urso, 1998).

Quando o indivíduo não exprime nem comunica o sentimento de cólera, dá origem ao ressentimento, cuja intensidade pode resultar em obsessão e desejo de vingança, que orientam o seu comportamento em relação à pessoa que desencadeou a emoção negativa (Izard, 1991).

De acordo com alguns autores (D’Urso, 1998) existem três tipos de cólera:

- A cólera malévola, cujo objectivo é destruir, vingar-se de outra pessoa, exprimir ódio ou desaprovação.
- A cólera construtiva, que tende a corrigir o comportamento, a melhorar a estreita relação com quem se produz a cólera e a desenvolver a sua autonomia, conseguindo que os outros façam qualquer coisa de útil para si mesmo ou para os outros.
- A cólera explosiva, que tem como objectivo libertar a tensão através da agressividade, levando à quebra dos laços de entendimento, restabelecendo-se desta forma de uma injustiça inesperada.

A cólera pragmatiza-se através de comportamentos caracterizados pela violência verbal como: gritos; insultos; ameaças; maldições; etc. E pela violência física como nos seguintes casos: agressões; lutas; empurrões; entre outras (Izard, 1991).

Ao nível cognitivo a cólera caracteriza-se pela ausência de auto-controlo ou dificuldade em manter a calma. Episódios de frustração e indignação podem dar lugar a rumações cognitivas persistentes, possibilitando o desenvolvimento de obsessões que culminam com a irritabilidade do sujeito para com o objecto (Izard, 1991).

4.3.2 – O medo

O medo é uma das emoções básicas que provoca uma reacção de defesa ante uma ameaça à integridade física do sujeito, cujo objectivo é preservar a vida. Esta emoção é uma resposta do sistema nervoso autónomo a situações de perigo objectivo, que pode ser conhecido ou desconhecido. Este estado emocional pode decorrer de desastres naturais, ameaças de morte, acidentes de viação ou aviação, assaltos, etc. (Arándiga & Tortosa, 2000).

Nestes episódios ameaçadores, o organismo liberta uma grande quantidade de energia para a defesa da vida, determinando a fuga ou luta. Em casos extremos, o medo pode reflectir-se em pânico, tornando-se patológico, como nos casos das fobias (Arándiga & Tortosa, 2000).

As reacções psicofisiológicas são: o aumento do ritmo cardíaco; do ritmo respiratório com dificuldade para inspirar; pressão torácica; olhos arregalados; dificuldade em engolir; tremores nas mãos e pernas; entre outros (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.3 – A ansiedade

Esta emoção é caracterizada por um estado de agitação interior que está relacionada com as nossas preocupações acerca do que ocorre ou pode vir a ocorrer (Arándiga & Tortosa, 2000).

Este estado emocional apresenta uma ampla classificação de sintomas e manifestações psicofisiológicas. Dentro deste quadro podem ocorrer os alguns dos seguintes sintomas: preocupações excessivas; irritabilidade; pessimismo; fadiga; dificuldade em relaxar; insónias; dificuldade de concentração; défice de memória; dores musculares; cefaleias; etc. ((Arándiga & Tortosa, 2000).

A ansiedade patológica é um estado de activação psicofisiológica na qual podem ocorrer os sintomas referidos no ponto anterior, sem que exista uma causa objectiva que a justifique, podendo ainda surgir fobias de qualquer tipo (Arándiga & Tortosa, 2000).

Este estado emocional revela-se em vários comportamentos do sujeito, sendo o stress a sua manifestação mais clássica (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.4 – A tristeza

Esta emoção básica está relacionada com perdas significativas, sejam pessoas, animais ou objectos, cujo significado é grandemente valorizado pelo sujeito. Desta forma a tristeza surge como uma resposta a um acontecimento de perda ou dano, cuja manifestação comportamental é a lentificação psicomotora no seu estado mais agudo (Arándiga & Tortosa, 2000).

Podem ainda surgir a diminuição parcial ou completa de actividades que anteriormente eram prazerosas ou normais (Arándiga & Tortosa, 2000).

No que respeita às interacções sociais, estas tendem a diminuir, assim como as acções lúdicas. Também se verifica uma acentuada perda da motivação e em oposição, um aumento das inquietações íntimas (Arándiga & Tortosa, 2000).

A tristeza é considerada uma emoção negativa que predispõe o indivíduo a doenças, a acidentes e a acontecimentos adversos. Existem causas objectivas que produzem esta emoção. Por outro lado constata-se outras causas da tristeza como as predisposições anímicas do sujeito, fruto de desequilíbrios químicos cerebrais, como por exemplo: a diminuição de serotonina, um importante neurotransmissor. Ao nível emocional a tristeza abrange sentimentos de pessimismo, melancolia, saudade, apatia, autocompaixão, desânimo. Esta variável também está, inevitavelmente, relacionada com o pessimismo quando, ao nível cognitivo, se constroem valorizações negativas da realidade que induzem o sujeito a focalizar-se apenas nos aspectos negativos dos eventos (Arándiga & Tortosa, 2000).

Desta forma, este estado de humor vai criar uma disfuncionalidade operacional no quotidiano do sujeito, reflectindo um enfrentamento negativo e passivo no que respeita aos problemas e adversidades com que se depara (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.5 – A vergonha

A vergonha apresenta-se quando existe um sentimento de perda da dignidade pessoal, associando-se um sentimento de culpabilidade por alguma acção realizada, que tenha infringido as susceptibilidades de outra pessoa. Esta emoção está muito próxima do

sentimento de culpa porque pode decorrer de uma acção negligente, indesejável ou inadequada (Arándiga & Tortosa, 2000).

Ao nível comportamental produz inibição motora, diminuição ou ausência de comunicação verbal. Na dimensão cognitiva revela-se nos pensamentos que acompanham a expressão verbal, por exemplo: não devia ter feito isto! (Arándiga & Tortosa, 2000).

Como reacção psicofisiológica, o rubor facial é a sua manifestação mais comum. No entanto, outras reacções passíveis de ocorrer na esfera desta emoção são: alterações do ritmo respiratório e cardíaco, que variam de acordo com a valorização cognitiva negativa do sujeito (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.6 – A aversão

Esta emoção normalmente surge como estratégia de enfrentamento, activa ou passiva, que ocorre em situações de oposição, face a alguém ou conjuntura que se afigura desagradável. Trata-se geralmente, de uma atitude negativa de rejeição, susceptível de gerar indiferença afectiva ou ausência de sentimentos positivos (Arándiga & Tortosa, 2000).

Como resultado deste estado emocional, quando perante o objecto aversivo, ou mesmo só pelo facto de o imaginar, o sujeito pode experimentar emoções de hostilidade; ressentimento; repugnância; desprezo. E se o objecto for uma pessoa, pode mobilizar a emoção básica da ira (Arándiga & Tortosa, 2000).

As reacções comportamentais a esta emoção variam de acordo com a personalidade do sujeito, que desenvolve estratégias de enfrentamento para com o objecto de aversão, segundo as suas características pessoais de assertividade, passividade ou agressividade (Arándiga & Tortosa, 2000).

Ao nível psicofisiológico, surgem alterações cardio-respiratórias decorrentes do aumento significativo dos níveis de ansiedade (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.7 – A possessão

A possessão é uma emoção resultante do desejo incontrolável de obter, possuir o objecto alvo. Quando este é uma pessoa, o sujeito acometido pela possessão, adota

uma atitude de extremo egoísmo, não considerando os direitos e sentimentos alheios, revelando uma total ausência de empatia, preocupando-se exclusivamente com o que considera ser o benefício próprio (Arándiga & Tortosa, 2000).

Considera-se que esta emoção está fortemente relacionada com a dificuldade do indivíduo lidar com a frustração, que no seu estado mais agudo pode se tornar inadaptado ou mesmo patológico (Arándiga & Tortosa, 2000).

Ao nível cognitivo comportamental, ocorrem ruminacões distorcidas em relação ao objecto de posse, geralmente acompanhadas de expressões faciais e gestos de apoio à mensagem verbal (Arándiga & Tortosa, 2000).

Psicofisiologicamente, a ansiedade é a principal característica sobretudo quando o sujeito alcança a posse do que deseja (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.8 – A vingança

Do ponto de vista do bem-estar psicológico, o sentimento de vingança é considerado negativo. Não só porque choca com as regras sociais de boa convivência, mas também porque projecta o sujeito num turbilhão de pensamentos e emoções negativas, que podem resultar num desejo obsessivo de punição como resposta à ofensa sofrida e por vezes de forma cruel (Arándiga & Tortosa, 2000).

Esta emoção pode surgir em situações de competitividade pessoal, quando o sujeito pensa que outro indivíduo pode realizar as mesmas tarefas com melhor desempenho (Arándiga & Tortosa, 2000).

Também pode surgir como resposta a agressões físicas ou verbais, se o sujeito for vítima de acção violenta, ou de ofensa à sua dignidade pessoal. O pensamento ruminante é a principal característica cognitiva, que se vai instalando paulatinamente, focado na culpabilidade da outra pessoa, que fortalece a motivação para a acção no desejo de vingança. Segundo Arándiga e Tortosa (2000), comportamentalmente, podem ocorrer atitudes de hostilidade e ameaças verbais, acompanhadas de expressões de rancor, raiva ou ressentimento.

4.3.9 – O egoísmo

O egoísmo é um estado de ânimo que produz comportamentos que o sujeito considera adequados para a obtenção de benefícios próprios, muitas vezes à custa de terceiros e com prejuízo claro para estes.

Genovard *et al.* (1981) referem como factor importante do comportamento egoísta o excessivo desenvolvimento do sentido de propriedade, bem como o tipo de educação familiar no que respeita à posse de objectos materiais e às acções que deverão realizar-se para a sua obtenção.

O indivíduo dominado por esta característica, é portador de um forte sentimento de individualidade que o induz a acreditar que é o centro do mundo, que ele próprio é o mais importante de tudo que existe, todo o universo gira em seu redor, a sua personalidade é a única referência (Arándiga & Tortosa, 2000).

Não sendo uma emoção, o egoísmo dá origem a estados emocionais de falso orgulho, inveja e arrogância. Os sujeitos que apresentam este estado de ânimo, revelam carência afectiva, défices de auto-estima e auto-consciência, assim como reduzida capacidade de insight (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.10 – A inveja

Este estado emocional é caracterizado pela irritação e a angústia que surgem com os benefícios e sucessos que outros alcançam. O sujeito, dominado por este sentimento, sofre quando toma conhecimento dos êxitos ou proveitos de outros indivíduos. Trata-se de uma emoção que provoca sofrimento psicológico, a qual produz respostas verbais agressivas, decorrentes da ansiedade e da irritabilidade (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.11 – A impaciência

A impaciência caracteriza-se pela preocupação exagerada de possíveis acontecimentos futuros. O sujeito dominado por este estado emocional, apresenta forte irritabilidade, enorme dificuldade em lidar com a frustração e grandes níveis de ansiedade (Arándiga & Tortosa, 2000).

Cognitivamente o indivíduo está focado no futuro, querendo constantemente viver o amanhã. Isto é: deseja viver de forma imediata acontecimentos futuros o que gera descontentamento e insatisfação pela incapacidade de se centrar no presente (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.12 – O mau humor

O mau humor pode ter várias origens. Pode ser devido a um problema de saúde, por exemplo. No entanto, há sujeitos que estão em estado permanente de mau humor e estes casos devem-se, de uma forma geral, a um estado de insatisfação que deixa o indivíduo mergulhado num sentimento de frustração que não é capaz de superar (Arándiga & Tortosa, 2000).

Assim, o sujeito torna-se intolerante, frio e distante nas suas relações, por vezes tirânico e prepotente. Revela incapacidade para compreender os estados emocionais dos outros e como tal ausência de empatia, as suas interações são geralmente antipáticas (Arándiga & Tortosa, 2000).

Outras características evidenciadas são: o pessimismo crónico; a lamentação pertinaz; a crítica destrutiva; agressividade verbal; atitude hostil e nunca ou raramente sorri (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.3.13 – O ódio

Esta emoção negativa pode ocorrer quando o sujeito se considera gravemente prejudicado ou ameaçado por outros indivíduos. Para a sua manifestação não é necessário existirem causas objectivas. Por vezes surge a partir de distorções cognitivas na interpretação de atitudes ou opiniões de outros indivíduos (Arándiga & Tortosa, 2000).

Desta forma o sujeito adopta a atitude irónica, de desprezo claramente expresso na comunicação verbal e uma forte vontade de ridicularizar, humilhar e prejudicar aquele que considera inimigo. Este estado emocional é alimentado pelo pensamento ruminante de hostilidade, sempre dirigido ao indivíduo alvo. Claro que nestas condições o sujeito fica submerso em grande sofrimento, devido ao mal-estar psico-afectivo que pode dar origem a doenças psico-somáticas como: cefaleias; dificuldades respiratórias;

hipertensão; etc. Podendo também estimular acessos de raiva e acções de violência física (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.4 – Emoções morais

Este tipo de emoções faz parte do desenvolvimento moral do sujeito, manifestando-se através de comportamentos que traduzem preocupação pelos outros tais como: colaboração; altruísmo; partilha; tolerância, ajuda; sentido de responsabilidade; respeito pelos interesses dos outros e das normas sociais. É uma atitude cognitivo-comportamental de desejo constante de bem-estar dos outros que segundo González-Portal (1992) está na base do comportamento pró social. Os sujeitos com um desenvolvimento moral equilibrado através destas emoções são acometidos por estados emocionais negativos como: culpa; vergonha; medo; indignação, quando prejudica os direitos dos outros.

4.4.1 – Altruísmo

Trata-se de um estado emocional que engloba um conjunto de atitudes de carácter positivo direccionadas para o benefício voluntário dos outros, sem qualquer tipo de contra partida ou favorecimento de quem empreende a acção. O altruísmo resulta de um conjunto de valores e atitudes sempre orientados para o benefício dos outros (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.4.2 – Empatia

Este estado emocional depende da capacidade do sujeito de se colocar no lugar dos outros, de compreender seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Para muitos é parte integrante do desenvolvimento do senso moral. Consiste na atitude dinâmica com uma forte componente cognitiva, na qual a escuta activa e a compreensão do ponto de vista interlocutor são predominantes, a par da componente afectiva que se manifesta através da compreensão e adesão ao estado de ânimo do outro (Kohlberg, 1987).

4.5 – Emoções neutras

Este tipo de emoções têm esta classificação porque tanto podem ser positivas como negativas, depende das circunstâncias (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.5.1 – Surpresa

Sendo uma emoção básica surge através de um acontecimento inesperado. Quanto maior é a imprevisibilidade do ocorrido, mais intenso é o estado emocional de surpresa que tem duração breve, mas capaz de gerar uma reacção do organismo para adaptação à nova situação e muitas vezes transformando-se em outro tipo de emoção, como no caso da morte inesperada de um familiar ou amigo, que após a surpresa inicial pode-se transformar em desespero, revolta ou tristeza (Arándiga & Tortosa, 2000).

4.5.2 – Esperança

A perspectiva e o desejo de que aconteça algo favorável mediante um problema que exige uma solução positiva quer sejam de natureza humana, no caso da saúde, ou financeira, é a principal característica deste estado emocional. Sabe-se que os sujeitos com maiores níveis de esperança, são mais optimista e revelam-se mais motivados para o enfrentamento e resolução de problemas e por isso mesmo com menor susceptibilidade depressiva. Este estado emocional é positivo quando se transforma em bem-estar e negativo quando gera ansiedade excessiva que pode induzir o sujeito a estados obsessivos (Arándiga & Tortosa, 2000).

V – REGULAÇÃO DA EMOÇÕES

Desde o nascimento que o indivíduo utiliza a emoção como forma de expressar a sua atitude íntima a qual se mantém mais ou menos explícita ao longo da sua vida. Quando nasce, o bebé inicia o seu processo de comunicação emocional através do choro como que a reclamar por ser retirado do conforto do ventre materno para um mundo cheio de luz e ruído que lhe é desconhecido. Nos meses seguintes, continua a utilizar o choro como forma de manifestar a sua dor ou desconforto pela fome ou sede que sente até ser capaz de comunicar verbalmente. Esta forma inata de comunicação e adaptação, associada à interacção com os sujeitos que fazem parte do seu universo pessoal e particularmente com os progenitores, será determinante no desenvolvimento do padrão de expressão emocional do indivíduo. No entanto, à medida que a criança vai sendo capaz de utilizar a linguagem como meio de comunicação emocional, em vez de gritar, chorar ou gesticular quando estão aflitas ou irritadas, paulatinamente aprende a regular os estados emocionais (Kopp 1989).

Kopp (1989) defende que a função reguladora inicia-se com a acção dos progenitores para acalmar o bebé que chora, quando o embalam no seu colo para modular o estado emocional. Desta forma, a criança aprende a acalmar-se a si mesma, através do desenvolvimento da confiança que os pais lhe transmitem e da intimidade que se estabelece na sua relação. Considerando que a intensidade emocional varia quase ao infinito, torna-se fundamental saber o que é a regulação emocional bem como o resultado da sua aplicação prática.

De uma forma geral, a expressão regulação emocional é utilizada para descrever os mecanismos psicológicos que presidem à mudança das reacções emocionais e aos processos que possibilitam regular a intensidade, para mais ou menos, da experiência emocional (Kopp, 1989).

Cassidy (1994) considera que a regulação emocional é o equilíbrio das emoções expressas pelo sujeito, como ocorre por exemplo, na tendência para a apresentação da cólera e não da tristeza ou dificuldade na expressão emocional. Este padrão de emotividade evidenciado pelo indivíduo pode ter sua génese no tipo de relação afectiva, conforme defendem alguns investigadores.

Nos seus estudos, Ainsworth et al. (1978) identificaram três tipos diferentes de ligação afectiva.

Ligação segura - na qual o bebé fica perturbado quando se separa da mãe, mas procura o reconforto da progenitora assim que esta retorna.

A ligação ambivalente - acontece quando a mãe regressa depois da separação do bebé, o qual apesar de querer estar junto da progenitora, não se conforta manifestando revolta e atitude resistente.

E a ligação reactiva - ocorre quando a criança não faz qualquer tipo de tentativa de interacção com a mãe, quando retorna para junto de si.

Investigações posteriores (Goldberg, MacKay & Rochester, 1994) indicaram que os bebés do tipo afectivo seguro não têm dificuldade em demonstrar emoções positivas e negativas, assim como de neutralidade. As crianças ambivalentes têm mais propensão a revelar emoções negativas e as reactivas apresentam grande dificuldade em mostrar emoções de qualquer tipo.

Cassidy (1994) considera que o tipo de ligação afectiva do sujeito dá indicações sobre a relação da criança com os pais e de como estes reagiram às suas expressões emocionais, bem como na forma como a criança lidou com o tipo de resposta obtida. Conclui que a criança segura manifesta emoções positivas e negativas porque os pais foram solícitos a todas as expressões emocionais do bebé.

Alguns anos antes Bowlby (1988) propôs que o modelo de funcionamento interno do sujeito, é desenvolvido nas experiências da primeira infância e da infância, o qual estabelece uma propensão emocional persistente ao longo do tempo, sugerindo que o tipo de ligação afectiva é um sistema específico baseado nas manifestações de medo da criança que mantêm os pais juntos dela.

Um dos importantes componentes nos padrões de expressão emocional é a linguagem verbal. Considerando este factor, Dunn, Brown e Beardsall (1991) realizaram um trabalho de investigação no qual ficou patente a importância de se falar das emoções no que concerne ao entendimento emocional futuro.

Estes investigadores gravaram conversas de estados emocionais entre mães, filhos de três anos e seus irmãos. Em média as conversas (definidas sempre que ocorre uma ou

duas falas entre a criança e um membro da família) foi de 8,4 por hora, com um mínimo de 2 falas e máximo de 25 por hora.

Este estudo permitiu concluir que dialogar acerca das emoções tem resultados positivos a longo prazo, na medida em que quanto mais as mães conversavam com os filhos de três anos sobre os estados emocionais mais experientes estes se tornavam na compreensão das emoções manifestadas pelos adultos de outras famílias quando chegavam aos seis anos de idade.

Desta forma podemos inferir que conversar com crianças sobre os estados emocionais, lhes permite incrementar a aplicação de formas claras no que respeita aos seus objectivos e emoções, assim como aos dos outros.

As investigações efectuadas no âmbito da relação emocional, particularmente da ligação afectiva, que permite ao bebé desenvolver ou não um sentimento de segurança na relação com o progenitor, sugerem que os três tipos identificados (ligação segura, ambivalente e reactiva) surgem no primeiro ano de vida e permanecem até à vida adulta com a possível transmissão de pais para filhos.

VI. – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O conceito de inteligência emocional adquiriu, nos últimos 20 anos um estatuto relevante no meio científico, na medida em os estudos confirmam a importância das emoções no processo de desenvolvimento humano, no bem-estar dos sujeitos e do seu papel enquanto factor crucial, no auxílio ao pensamento para a adaptação do indivíduo às situações de crise, como: conflitos intra ou interpessoais, doenças, acidentes ou catástrofes naturais.

Desta forma tornou-se fundamental que o sujeito seja capaz de promover a sua capacidade de interagir com as suas emoções e as dos outros de forma funcional. Não só para a obtenção de sucesso pessoal no meio social e profissional, mas também por motivos de saúde psico-afectiva, a qual é crucial ao bem-estar psicológico e por inerência à qualidade de vida por todos desejada.

Creio que o melhor conhecimento do papel das emoções e das interacções no universo interno e externo do sujeito irá proporcionar o desenvolvimento da auto-consciência do sujeito, para uma melhor utilização dos recursos de que está naturalmente dotado e os quais muita vezes desconhece.

6.1 – Conceitos de inteligência emocional

De acordo com Daniel Goleman (2009) a inteligência emocional é a capacidade do sujeito identificar os próprios sentimentos e os dos outros, de se motivar e de gerir bem as emoções dentro de si e nos seus relacionamentos.

Este autor considera fundamental que o sujeito tenha consciência do seu mundo emocional para a optimização das relações e realização de projectos através da capacidade de auto-motivação.

Segundo Mayer e Salovey (1997) a inteligência emocional é a capacidade do sujeito perceber e exprimir a emoção, de a assimilar ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, bem como saber regulá-la em si mesmo e nos outros.

Nesta definição encontramos não só a necessidade de compreender a emoção, mas também de a exprimir para uma melhor interacção nas relações. Desta forma a integração da experiência emocional é realizada através da capacidade de raciocinar com os estados emocionais para o amadurecimento psicológico.

Martineaud e Engelhart (2002) consideram que a inteligência emocional é a capacidade para ler os nossos sentimentos, controlar nossos impulsos, raciocinar, permanecer calmo e otimista quando somos confrontados com certas provas, mantendo a capacidade de escutar o outro.

Neste caso, constatamos um conjunto de competências que permitem ao sujeito interagir com as emoções próprias e dos outros de forma a conseguir os melhores resultados possíveis.

6.2 – Competências emocionais

A inteligência emocional comporta várias competências que nos permitem lidar de forma funcional com situações críticas para uma adequada adaptação à realidade presente, através de respostas ajustadas às circunstâncias.

Claro que problemas que mobilizem uma forte carga emocional exigem um maior auto-controlo ao nível dos impulsos. Assim como a capacidade de utilizar competências que nos permitam identificar os estados emocionais, de os compreender e regular de forma dinâmica e adaptativa.

Desta forma, as experiências vivenciadas, possibilitam ao sujeito aumentar os níveis de satisfação e de desenvolvimento pessoal pela correcta integração das mesmas.

Concomitantemente, melhora o auto-conceito e a auto-estima do sujeito. Este torna-se mais empático; otimista; assume responsabilidades e é socialmente mais equilibrado.

Para o desenvolvimento de competências de inteligência emocional Mayer e Salovey (1997) propõem um modelo constituído por quatro fases onde o sujeito deve em primeiro lugar, identificar os estados emocionais em si e nos outros. Depois compreender esses estados em si e nos outros e como influenciam ou condicionam o comportamento. Seguidamente ser capaz de raciocinar, reflectir no momento em que estes estados emocionais ocorrem. E finalmente fazer a gestão dos estados emocionais.

Boccardo, Sasia e Fontela (1999), sugerem um modelo com cinco dimensões da inteligência emocional a desenvolver.

Auto-consciência emocional para um melhor conhecimento das próprias emoções com vista a tomada de decisões adequadas em momentos de grande tensão emocional, ao invés de se deixar arrastar pelas circunstâncias.

Auto-controlo emocional para lidar com as emoções e sentimentos de forma ajustada a qualquer conjuntura para a superação ou resolução de qualquer problema.

Auto-motivação para canalizar a energia emocional de forma criativa na busca de soluções, não só na resolução de problemas mas também na realização de projectos ou sonhos.

Reconhecimento das emoções dos outros que é a capacidade de se colocar nos lugar dos outros e compreender as suas dificuldades ou necessidades. Trata-se sem dúvida de atitude empática fundamental para os bons relacionamentos.

Aptidão para as relações interpessoais, que é a arte de bem se relacionar e cativar a afeição dos outros.

O modelo de Matineaud e Engelhartn (1996) também contempla cinco dimensões que devem ser estimuladas.

Desta forma, o auto-conhecimento é fundamental para o reconhecimento da própria emoção.

A habilidade para gerir o humor permite diminuir a angústia, a depressão e a ansiedade.

A auto-motivação para uma abordagem optimista face às dificuldades e desafios da vida.

Capacidade para controlar os impulsos e assim melhor gerir situações críticas.

Atitude de abertura e aceitação dos outros, através de uma postura empática capaz de criar um clima amistoso.

A proposta de Elias, Tobias e Friedlander (1999) apresenta cinco factores da inteligência emocional:

- i. Ter consciência das próprias emoções e das dos outros.
- ii. Revelar empatia e compreensão pelos pontos de vista dos outros.

iii. Controlar os impulsos emocionais.

iv. Definir objectivos positivos, elaborar planos para a sua realização e utilizar competências sociais.

v. O modelo que Rovira (1998) sugere, engloba doze competências da inteligência emocional.

Este autor diz que é importante: valorizar mais os aspectos positivos do que os negativos.

Ter capacidade de auto-análise para o reconhecimento das próprias emoções.

Aptidão para expressar emoções, também é necessária para interacções adequadas.

O auto-controlo emocional permite desenvolver a tolerância à frustração e a paciência para saber esperar.

A empatia para estabelecer relações funcionais.

Capacidade de tomar decisões adequadas e assim integrar a razão e a emoção.

Auto-motivação para a realização e faculdade de se interessar por algo ou alguém.

Auto-estima para o desenvolvimento da confiança na própria capacidade de resolver problemas ou desafios.

Saber dar e receber é fundamental para o fortalecimento das boas relações, não só ao nível dos afectos mas também da companhia e da atenção aos outros.

Ter valores alternativos para dar sentido à vida e enriquecer a existência.

Ter capacidade de superar contrariedades e decepções, enfrentá-las com coragem e determinação, principalmente as mais críticas, resumindo ser resiliente.

Aptidão para integrar aspectos cognitivos e emocionais.

6.3 – Conclusão

Com o reconhecimento unânime do impacto que os estados emocionais têm na saúde e por inerência na qualidade de vida dos sujeitos torna-se fundamental que estes procurem técnicas e estratégias de educação emocional para a promoção do seu bem-estar.

Saber gerir os estados emocionais em situações de grande tensão exige do sujeito um certo grau de desenvolvimento da auto-consciência para a identificação da emoção, a compreensão da influência desta no seu comportamento e o auto-controlo necessário à gestão das emoções para uma regulação adequada de toda a situação (Arándiga & Tortosa, 2000).

Mas para que seja possível uma gestão funcional dos estados emocionais, o sujeito deve ter conhecimento de que possui recursos interiores que lhe permitem o controlo emocional. Ou seja, precisa desenvolver a capacidade de pensar, reflectir sobre os próprios pensamentos e emoções (metacognição emocional) para uma auto-regulação emocional ajustado a cada situação (Arándiga & Tortosa, 2000).

Desta forma, um dos objectivos será desenvolver e treinar estratégias de auto-análise, auto-avaliação e enfrentamento de situações com as quais o sujeito normalmente tem dificuldade em lidar, por o remeter para uma grande tensão emocional susceptível de o induzire a reacções desajustadas, bem como a capacidade de assumir responsabilidades nos sucessos e nos insucessos para aprender com os erros e assim melhorar o seu desempenho nas suas interacções futuras (Arándiga & Tortosa, 2000).

Estas estratégias devem proporcionar ao indivíduo a possibilidade desenvolver a capacidade de controlo emocional que lhe permita dar resposta adequada às exigências de circunstância. A atitude dinâmica e decidida para enfrentar situações difíceis, não só possibilita o desenvolvimento da assertividade e resiliência, como após o episódio crítico, gera bem-estar psico-emocional que promove o auto-conceito e a auto-estima, muito importantes para a qualidade de vida do sujeito, quer ao nível profissional, social, assim como da saúde (Arándiga & Tortosa, 2000).

VII – PERSONALIDADE E AS EMOÇÕES

7.1 – Introdução

Existem inúmeros aspectos da personalidade que apresentam uma forte componente emocional, tal como a “vergonha” capaz de gerar alguma ansiedade. Os traços da personalidade tendem a manter-se estáveis ao longo da nossa vida, alguns desses aspectos comportam uma certa carga emocional que naturalmente varia de intensidade.

No seio da comunidade científica existem vários instrumentos capazes de medir traços com características emocionais, tal como o Inventário da Ansiedade Estado Traço (Spielberger & Krasner, 1988). Este instrumento possibilita a avaliação do nível de ansiedade, oferecendo uma serie de afirmações, pedindo ao respondente que assinale através das opções de resposta aquelas com as quais mais concorda.

É necessário salientar que as relações dos eventos emocionais, dos sintomas patológicos e dos traços não são bem percebidas. No entanto, aos autores Diener, Sandvik e Pavot (1991) demonstraram que é a frequência dos humores agradáveis e não a sua intensidade que permite prognosticar se o sujeito é geralmente feliz, conforme a avaliação de vários testes psicométricos.

Existe um relativo consenso entre os investigadores que sugerem que as emoções são sobretudo de origem biológica. Outros investigadores adoptaram uma visão mais empírica, baseando o desenvolvimento das emoções na influência que a cultura e o meio em redor têm nelas.

A convergência quase geral dos teóricos sobre o estudo das emoções leva-nos a afirmar que algumas emoções básicas são universais, tais como: o medo, a raiva, o prazer e o desprazer. Crê-se também que há um conjunto de emoções que variam quanto à sua magnitude, influenciando inexoravelmente os picos de humor: positivo ou negativo.

Assim, deparamo-nos com duas correntes distintas quanto à perspectiva do estudo das emoções: aqueles que defendem o factor componencial e os que abraçam a ideia das emoções básicas.

Uma emoção é uma circunstância de desenvoltura para a acção, a qual pode influenciar a tomada de decisão no que respeita a prioridades ou planos.

Concomitantemente as mudanças fisiológicas irão variar ao nível da expressão corporal, facial e das ações e interações. A experimentação subjectiva de uma emoção pode ou não dar origem a alterações corporais e expressões faciais, sugerindo a possibilidade de que os aspectos cognitivos, físicos e expressivos têm funcionalidades distintas. Deixando a ideia de que as emoções têm como principal objectivo auxiliar a adaptação do sujeito ao meio ou circunstâncias. Isto é: os fenómenos emocionais vão variar consoante os cursos temporais e a forma como a emoção é experimentada no contexto com vista a uma funcionalidade adaptativa.

As emoções mais frequentes duram minutos ou horas. Os humores em geral acontecem durante dias ou semanas. As patologias emocionais como a depressão e a ansiedade prevalecem durante meses ou anos.

Para compreendermos bem a temática da personalidade há que distinguir alguns conceitos básicos.

7.2 – Carácter

A noção de carácter tem-se vindo a desvanecer entre os investigadores da personalidade visto estar, inevitavelmente, ligado ao senso comum. Quando surgiram os primeiros estudos da personalidade o termo carácter era utilizado como sinónimo de personalidade, concomitantemente na linguagem do quotidiano.

Mais recentemente, este termo foi quase totalmente abolido do vocabulário científico visto estar contaminado de padrões morais que remetiam uma conotação negativa. Um dos primeiros autores a desfazer-se do termo “carácter” foi Allport (1961), substituindo-o por “traço”.

Apesar do termo “carácter” ter sido quase erradicado do seio da comunidade científica, o contemporâneo Cloninger (1994) recuperou-o, constituindo a teoria psicofisiológica da personalidade.

Este investigador agrupa três caracteres que constituem a personalidade do indivíduo.

A procura de novidade ocorre quando o sujeito tem propensão para responder através da excitação a novos estímulos, na busca activa de uma recompensa possível com o objectivo de evitar a monotonia e a punição (Cloninger 1999).

O evitamento do perigo consiste na predisposição que o indivíduo manifesta como forma de resposta a estímulos estigmatizantes com a finalidade de evitar a punição, a novidade ou a frustração (Cloninger 1999).

Já a dependência da recompensa refere-se à tendência do sujeito para responder de forma intensa a possíveis recompensas como a aprovação social e interpessoal com o objectivo de evitar uma punição. A noradrenalina assume-se como o principal mediador no que respeita à manutenção da dependência da recompensa. De acordo com este modelo, uma classificação elevada nesta dimensão prediz uma fraca taxa de base de noradrenalina (Cloninger 1999).

Segundo o autor, estes caracteres são construídos a partir da aprendizagem social, sem influência das condicionantes hereditárias (ao contrário do temperamento).

Cloninger (1994) realça ainda a tese que os temperamentos não abarcam a totalidade da personalidade, não sendo possível estudá-la negligenciando os caracteres – fruto das variáveis ambientais.

7.3 – Os traços e os tipos de personalidade

Os investigadores da personalidade dilaceram bem a fronteira das definições de “traço” e “tipo” de personalidade. O traço remete para uma característica durável da personalidade, ou seja, a predisposição do indivíduo se comportar da mesma forma em determinada situação.

Desde modo, o termo “traço” substitui o termo “carácter” nas definições teóricas de quase todos os investigadores de personalidade. A timidez, a empatia, o altruísmo, a frontalidade, a honestidade ou a sensibilidade são exemplos de alguns traços referidos na literatura.

E, aprofundando um pouco mais o conceito de “traço”, segundo alguns autores, nomeadamente Eysenck (1985), também pode ser referido de “subdimensão” da personalidade.

Normalmente, os traços são percebidos através de um *continuum*, indo de um extremo a outro. Muitas vezes, a escala de likert é utilizada nos testes de personalidade, avaliando os traços que a constitui de 1 a 5.

Cloninger (1994) aborda os traços de uma forma bipolar como se pode retratar a partir do seguinte exemplo: a subdimensão “procura de novidade” é representada desde a “impulsão” até à “reflexão”.

O autor conclui que a maioria dos indivíduos se situavam entre estes dois pólos e excepcionalmente, apenas uma parte residual apresentava resultados extremados (em ambos os pólos).

Por outro, um “tipo” de personalidade (ou dimensão de personalidade) diz respeito à reunião de vários “traços” de personalidade (ou subdimensão de personalidade).

O tipo de personalidade diz respeito ao qualificativo global do indivíduo, reunindo diferentes qualificativos específicos. Por exemplo, o tipo de personalidade extrovertida abraça vários traços: sociabilidade, empatia, busca de novas sensações, assertividade, actividade, entre outros.

Ainda não há um relativo consenso entre os investigadores no que diz respeito às dimensões da personalidade. No entanto, entre a comunidade científica, a tese que reúne mais apoiantes é a teoria dos cinco factores (Costa & McCrae, 2000). Nesta teoria, a personalidade é percebida como sendo constituída pelos seguintes traços: extroversão, neuroticismo, abertura à experiência, consciência e amabilidade.

7.4 – Estabilidade da personalidade

Existe um consenso entre os teóricos de que a personalidade tende a manter-se estável ao longo da vida do indivíduo. A personalidade começa a ser construída na infância, desenvolvendo-se até à fase adulta, sem alterações de maior – a não ser que se sucedam acontecimentos traumatizantes.

As investigações longitudinais da personalidade permitem-nos inferir que existe uma consistência de temperamento entre a infância e a fase adulta. Uma criança que apresente determinado temperamento tende a apresentá-lo da mesma forma futuramente na fase adulta.

7.5 – Conclusão

É inevitável constatar que a personalidade do sujeito está ligada à forma como este vivencia as emoções. Investigadores da Psicologia como Hans Eysenck (1994)

ênfatizam a importância das emoções no estudo da personalidade, o qual recorreu à análise factorial para explicar duas dimensões relacionadas com a forma como vivenciamos as nossas emoções.

Assim, este autor atribuiu à dimensão “intensidade das emoções” a nomenclatura extroversão, considerando os seus pontos extremos a extroversão e a introversão. Os introvertidos são tímidos e reservados, já os extrovertidos são simpáticos e acessíveis.

A outra dimensão deste investigador é o neuroticismo, na qual descreve a estabilidade emocional. Segundo Eysenck (1994), os neuróticos têm um humor instável e variável. Estas dimensões foram bastante estudadas por vários investigadores ligados às emoções visto terem sido confirmadas por praticamente todas as análises factoriais de traços de personalidade.

Outro autor que ligou a personalidade às emoções foi Gray (1982), apresentando três sistemas de comportamento que actuam em situações emotivas.

O sistema de activação comportamental é responsável pela organização das reacções a estímulos condicionados ligados a um esforço, tanto positivo como negativo (não-punição). Dessa forma, vai haver uma condução a um comportamento de aproximação, isto é: a realização do comportamento.

O sistema de inibição comportamental dinamiza as reacções a estímulos desconhecidos ou que estão ligados a punição, tanto positiva como repressiva. Não obstante, há uma condução a uma inibição do comportamento (o comportamento não se preconiza), a tensão aumenta, assim como os níveis de atenção.

Por último, o sistema de luta ou fuga vai regular as reacções a estímulos não condicionados associados a perigos, no qual o sujeito pode reagir atacando defensivamente ou evitando a situação.

Ao contrário de Eysenck (1994), Gray (1982) não procura uma causa biológica para medir as reacções emocionais, apesar de a sua teoria ter uma base de descobertas neurofisiológica. Para Gray (1982) as diferenças entre o sistema de activação comportamental e o sistema de inibição comportamental quanto à sensibilidade constituem duas dimensões independentes, podendo ser denominadas de inibição e activação. Este investigador foi mais longe, fazendo a ligação destas duas dimensões à

ansiedade e à impulsividade, respectivamente. Dessa forma, uma inibição intensa caracteriza-se por uma grande sensibilidade com relação a situações desconhecidas e a punições, enquanto uma forte activação diz respeito a uma grande sensibilidade com relação a reforços positivos ou negativos.

Em jeito de conclusão, quando se estudam as emoções, invariavelmente têm de ser abordadas, focadas as teorias da personalidade, visto influenciarem a forma como o sujeito gere e vivencia os estados emocionais. O estudo da personalidade ao nível das emoções pode estar presente em vários âmbitos, como por exemplo: na psicoterapia onde se torna mais fácil trabalhar as emoções, estudando a personalidade do sujeito. Também na elaboração e aplicação de programas de gestão emocional recorrendo a testes de personalidade. Dessa forma, com os conhecimentos sobre personalidade, o formador pode trabalhar aspectos emocionais de forma individual ou colectivo com o objectivo de preparar os sujeitos para a resolução funcional de possíveis conflitos.

VIII – Modelo Teórico de Mayer e Salovey (1997)

Segundo Mayer e Salovey, (1997), a ideia de inteligência emocional assenta em duas concepções: a de que as emoções podem tornar o pensamento mais inteligente e a de que se pode pensar inteligentemente acerca das emoções.

Assim a primeira formulação conceptual sobre inteligência emocional, considerada por Salovey e Mayer (1990), estabelece de forma clara uma articulação entre cognição e emoção, imprimindo ordem e coesão a um vasto campo de investigação que se encontrava algo disperso, relativamente ao entendimento e comunicação das emoções bem como da sua utilização para a resolução de problemas, e simultaneamente contribuir para o desenvolvimento do conceito de inteligência, enquanto factor de ligação ao sucesso adaptativo nos diversos contextos de vida e não apenas em contextos académicos, como a tradicional noção de inteligência (Mayer, Caruso & Salovey, 2000; Mayer & Salovey, 1997).

Na sua concepção de inteligência emocional, Salovey e Mayer (1990) definiram-na como um conjunto de aptidões relacionadas com a percepção, expressão e regulação das emoções em si mesmo e nos outros, assim como a utilização das emoções para motivar, planear e atingir objectivos na vida.

Posteriormente, apresentaram um modelo de inteligência emocional, onde o processamento de informações emocionais é explicado por meio de um sistema estruturado em quatro níveis (Mayer & Salovey, 1997):

i. Percepção emocional (percepção, avaliação e expressão da emoção).

Este nível engloba a capacidade do sujeito identificar as emoções em si próprio e nos outros. A aptidão para avaliar a autenticidade de uma expressão emocional, com vista ao reconhecimento da sua veracidade, falsidade ou tentativa de manipulação. E a capacidade de expressar correctamente as emoções, bem como as necessidades inerentes.

ii. Auxiliar o pensamento (a emoção como facilitadora do pensamento).

Esta dimensão refere-se à capacidade do indivíduo usar a emoção na mobilização da atenção e do pensamento para as informações internas e externas mais relevantes. A

capacidade do sujeito gerar emoções em si mesmo pode contribuir para a tomada de decisão.

iii. Compreender as emoções (compreensão e análise de emoções e emprego do conhecimento emocional).

Este nível inclui a capacidade de classificar e identificar as emoções e suas variantes bem como a aptidão de compreender os padrões emocionais. Isto é: da mesma forma que sabemos como as peças de xadrez se movimentam de forma específica no tabuleiro, cada tipo de emoção estabelece uma tendência comportamental do sujeito, perante um evento ou contexto, como por exemplo: sentir medo; vergonha; raiva; alegria; ou tristeza.

iv. Gestão emocional (controle reflexivo de emoções para promover o crescimento emocional e intelectual).

Esta dimensão diz respeito à capacidade do sujeito regular as emoções agradáveis ou desagradáveis, compreendê-las sem maximizá-las ou diminuí-las no seu significado.

Em cada nível há uma organização hierárquica de acordo com a complexidade dos processos psicológicos envolvidos. Os Elementos de níveis mais altos correspondem à consciência e regulação de emoções e os Elementos de níveis mais baixos correspondem a competências relativamente mais simples como compreender e expressar emoções.

Na organização hierárquica das competências emocionais está subjacente o seu desenvolvimento em grau de complexidade segundo o desenvolvimento dos sujeitos. Esperando-se que estes, por apresentarem maiores níveis de inteligência emocional, revelem uma evolução mais rápida através das referidas competências (Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

8.1 – Conclusão

Actualmente, fruto dos notáveis avanços na investigação das emoções, cresce a concepção de que a inteligência e a emoção fundamentam-se em funções adaptativas do organismo, associadas aos comportamentos do cérebro que auxiliam o organismo a se adaptar ao meio (Primi, 2003).

Desta forma, cada sujeito manifesta uma capacidade maior ou menor em lidar com informações emocionais para a sua regulação e adaptação, sendo esta habilidade que está na base da inteligência emocional, uma vez que esta resulta da capacidade de processamento de informações emocionais de modo a utilizá-las favoravelmente no processo de adaptação (Salovey & Mayer, 1990).

Conceitualmente, a inteligência emocional organiza os achados da literatura relativos às diferenças individuais ligadas ao processamento da informação afectiva nas acções adaptativas, já que vários problemas intelectuais possuem conteúdo afectivo que deverá ser processado de forma distinta, do processamento de informações meramente cognitivas, sem conteúdos afectivos (Mayer & Salovey, 1993).

Considerando que o controlo reflexivo das emoções para a promoção do crescimento emocional e intelectual remete para a capacidade de controlo e regulação das reacções emocionais, esta atitude exige um certo grau de tolerância às experiências emocionais mais intensas e a utilização de estratégias de transformação desses sentimentos. Assim, o sujeito vai aprender a reflectir sobre as emoções positivas e negativas para uma correcta adaptação ao contexto. No aspecto positivo, os sujeitos com estas capacidades poderão destacar as suas próprias emoções, assim como as dos outros, motivando pessoas para algo benéfico, uma vez que no lado negativo, poderão canalizar as suas acções para comportamentos anti-sociais e de manipulação dos outros em benefício próprio (Mayer & Salovey, 1990)

Desta forma podemos inferir que inteligência e emoção não podem ser dissociadas, pelo papel crucial que desempenham na adaptação funcional do sujeito no meio em que vive.

IX – Auto-conceito

O auto-conceito é um constructo que tem suscitado o interesse da comunidade científica desde há muito tempo e por isso mesmo tem sido estudado por diversos investigadores.

Ao longo dos anos, o auto-conceito produziu diferentes interpretações no seio da comunidade científica que se dedicou ao seu estudo. Assim, há quem defenda que se trata de um constructo estável, os que consideram que apresenta sempre uma tendência para o desenvolvimento e também a defesa de que o auto-conceito se altera de acordo com as circunstâncias.

Marsh e Hattie (1996) consideram que talvez seja uma das variáveis mais antigas no que respeita à investigação no âmbito das ciências humanas e sociais.

Os cientistas, nos seus trabalhos de investigação, procuram definir esta variável para uma melhor conceptualização académica. Assim James (1932, p. 267), um dos primeiros investigadores a estudar o auto-conceito, considera que: *“qualquer que seja o objecto do meu pensamento, ao mesmo tempo que penso, tenho mais ou menos a consciência de mim, da minha existência pessoal.”*

De acordo com Vaz Serra (1986, p. 57) o auto-conceito é entendido como sendo *“a percepção que o indivíduo tem de si próprio nas mais variadas facetas, sejam elas de natureza social, emocional, física ou académica.”*

Já para Faria e Fontaine (1990, p. 98) *“o auto-conceito em termos gerais, é a percepção que o sujeito tem de si próprio e em termos específicos, é o conjunto de atitudes, sentimentos e conhecimentos acerca das capacidades, competências, aparência e aceitabilidade social do próprio.”*

Desta forma, podemos dizer que o auto-conceito é a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, não só relativamente à auto imagem, mas também às capacidades físicas e intelectuais que considera ter ou não.

Segundo Valente (2002; p. 36) *“O auto-conceito leva o indivíduo a desenvolver uma espécie de voz interna, um esquema de pensamento que se liga a sentimentos e atitudes. Esta voz interna influencia os juízos de valor que o ser humano faz a seu respeito e dos outros, das suas capacidades e incapacidades”.*

Veiga (1995; p. 29), ao analisar vários estudos, considera que: *“Foi sobretudo o lado conhecido e experiencial do auto-conceito (o mim) que aqui se estudou, considerando-o como o conjunto das percepções, das representações, das avaliações e das imagens que o sujeito tem de si mesmo, incluindo as ideias que tem da maneira como é visto pelos outros”*.

O mesmo autor reforça a ideia da multidimensionalidade desta variável quando afirma que: *“No conjunto dos paradigmas do auto-conceito, tem-se destacado a conceptualização diferencial. Considerando que não existe apenas um auto-conceito, mas sim uma variedade de auto-conceitos com diferentes graus de importância, esta corrente tem-se virado sobretudo para a análise, a classificação e a confirmação da multidimensionalidade desse constructo, num sistemático recurso à análise factorial, tendo igualmente produzido um importante trabalho no estudo das diferenças no auto-conceito em função de grupos de pertença”* (Veiga; 1995; p. 33).

Logo, trata-se de uma variável multidimensional de natureza descritiva que envolve processos cognitivos, percepções emocionais, crenças e comportamentos que conferem características pessoais ao sujeito, o qual interage com o meio de acordo com a percepção de si mesmo e a ideia que considera que os outros têm de si.

Importa referir que o auto-conceito está fundamentado no relacionamento do indivíduo com o ambiente e orientado pela maturação. Desta forma, no decorrer de sucessos, fracassos e comparações com os outros, que cada pessoa estabelece conceitos específicos e gerais a respeito de suas próprias competências (Moysés, 2001; Sánchez & Escribano, 1999).

Assim, o auto-conceito actua como um filtro, tornando-se determinante na forma como a pessoa percebe os eventos, os objectos bem como as pessoas do seu meio. Este influencia o comportamento e a vivência dos sujeitos (Sánchez & Escribano, 1999) e é construído pelas informações apreendidas a respeito de si mesmo no quotidiano (Moysés, 2001).

As percepções sobre o seu desempenho, fornecidas pela realidade externa, vêm adicionar-se às avaliações que o próprio faz dos seus desempenhos, competências e características.

O auto-conceito é determinante na perseverança e na forma da pessoa lidar com novos desafios. Um auto-conceito positivo estimula a auto-confiança e a saúde psicológica da pessoa, além de concorrer para que esta se motive no que respeita ao seu desenvolvimento (Moysés, 2001).

Segundo Neves e Faria (2009) o auto-conceito resulta de informações que o sujeito tem acerca das suas características bem como das suas capacidades e competências. Além do mais, o autoconceito resulta de uma avaliação do passado que se baseia na experiência pessoal, dá origem a percepções e é susceptível de apresentar estabilidade temporal.

De acordo com Valente (2002; p. 51) *“A abordagem do auto-conceito tem como base o pressuposto de que a compreensão do mesmo pode facilitar a promoção de outras dimensões da personalidade, bem como o rendimento escolar, o relacionamento interpessoal e a satisfação do indivíduo consigo mesmo através da análise do conceito na sua globalidade, e dos factores que o compõem, apresentados por Vaz Serra (1985): aceitação/rejeição, auto-eficácia, maturidade psicológica e impulsividade”*.

Por tudo isto, podemos aquilatar da influência que o auto-conceito tem na forma como o sujeito percebe a si mesmo bem como o mundo que o rodeia, assumindo um papel relevante no decurso da vivência diária (Valente, 2002).

9.1 – Conclusão

O auto-conceito é de primordial importância na vida do sujeito, na medida em que se trata de um constructo fortemente relacionado com a personalidade, motivações, necessidades, atitudes e de forma consistente, nas interações que o indivíduo estabelece com o meio em que está inserido. Logo, a sua elaboração não transcorre da elementar indicação de comportamentos observáveis, mas de um processo simbólico (Vaz Serra, 1986).

Shavelson et al. (1976) consideram que o auto-conceito é uma estrutura multidimensional e hierarquicamente ordenada. Esta conceituação identificou sete características consideradas cruciais na definição do auto-conceito. Segundo estes autores, a concepção do auto-conceito poderia ser descrito como: Organizado e estruturado; multifacetado; hierárquico; estável; desenvolvimental; avaliativo; descritivo; bem como diferenciado de outros constructos. De acordo com os autores, as

dimensões do auto-conceito, embora inter-relacionadas podem ser avaliadas como constructos separados, sendo no entanto parte integrante da personalidade que influencia o comportamento de diversas formas.

Desta forma, verifica-se que o auto-conceito é um factor potencialmente útil para explicar e prever o comportamento do sujeito, uma vez que este é influenciado e influenciador das auto-percepções do indivíduo (Marsh & Hattie, 1996).

X – Estudo Empírico

10.1 – Justificação do Estudo

Este estudo surge na sequência do estágio académico realizado no centro clínico do Porto da Guarda Nacional Republicana, onde tivemos a oportunidade de observar, acompanhar e intervir em diferentes patologias que alguns dos militares desta instituição apresentaram nesse período.

Constatamos que na maioria dos casos que acompanhamos, os sujeitos apresentavam distúrbios emocionais decorrentes da dificuldade em gerir conflitos profissionais, ou mesmo familiares. Estes distúrbios, invariavelmente, degeneravam em depressões ou crises de ansiedade, incapacitando os indivíduos, por vezes em longos períodos de tempo, para a sua actividade profissional.

Face a isto, elaboramos e desenvolvemos um curso de educação/gestão emocional que foi aplicado a um pequeno grupo de militares da instituição em referência e cujos resultados foram bastante satisfatórios.

Porque não foi possível realizar um estudo com os militares da GNR, devido à dificuldade em obter autorização do comando nacional da instituição, decidimos realizar o estudo com professores do ensino secundário e com profissionais de seguros.

A escolha destes segmentos profissionais resultou das características da actividade profissional, a qual submete os sujeitos a intensos e variados estados emocionais, pela inevitável necessidade de gerir comportamentos ou conflitos.

Desta forma, consideramos pertinente desenvolver um estudo de competências emocionais nestes sectores profissionais para aquilatar da capacidade dos sujeitos para regular e gerir emoções, à luz dos pressupostos de Mayer e Salovey (1997) que preconizam a capacidade para identificar os estados emocionais, compreender esses estados, exprimir emoções e lidar com as emoções como base da inteligência emocional.

O instrumento escolhido para este estudo foi o Questionário de Competências Emocionais (QCE), cuja adaptação para a população Portuguesa foi realizada por Faria, L. & Santos, N. L. (2001), o qual decorre do instrumento original “*Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)*”, (Taksic, V., 2000), que foi elaborado para o

contexto croata com o objectivo de avaliar as competências emocionais segundo o modelo teórico de Mayer e Salovey (1997).

No que concerne ao auto-conceito, podemos verificar na vasta literatura sobre esta matéria que os autores são praticamente unânimes na tese de que este constructo influencia a cognição e o sentimento do sujeito acerca de si próprio e a percepção que tem do mundo que o rodeia (Faria & Fontaine, 1990; Valente, 2002; Vaz Serra, 1986; Veiga, 1995).

Por outro lado, autores como Antunes (2006), Greenspan (2009) e Harter (1999) consideram que o desenvolvimento do auto-conceito e o desenvolvimento das competências emocionais estão integrados no desenvolvimento cognitivo dos sujeitos. Desta forma, consideramos pertinente introduzir no estudo o Inventário Clínico de Auto-Conceito (ICAC) de Vaz Serra (1986) para aferir a correlação entre os constructos auto-conceito e competência emocional.

Alguns estudos atestam a extrema importância no desenvolvimento pessoal nos diferentes contextos da sociedade de programas de educação/gestão emocional. Por, em última análise, promoverem o bem-estar e o sucesso nas relações intra e inter-pessoais (Mayer, Salovey & Caruso, 2000; Daniel Goleman, 2009; Arándiga & Tortosa, 2000).

10.2 – Objectivo geral

Após a revisão bibliográfica realizada, ficou claro que o conceito de inteligência emocional nos últimos 20 anos adquiriu um estatuto relevante no meio científico, na medida em os diversos estudos confirmam a importância das emoções no processo de desenvolvimento humano, quer no bem-estar dos sujeitos e do seu papel enquanto factor crucial, no auxílio ao pensamento para a adaptação do indivíduo às situações de crise, como nos conflitos intrapessoais e interpessoais, nas doenças e diferentes tipos de acidentes ou mesmo catástrofes naturais.

Por outro lado, e de acordo com diversos autores (Antunes, 2006; Greenspan, 2009 e Harter, 1999) verificamos que o auto-conceito está associado ao desenvolvimento da inteligência emocional.

Segundo Arándiga e Tortosa, (2000), quando o sujeito não identifica adequadamente a suas características pessoais como: traços de personalidade; tendências de

comportamento; suas crenças e valores; relações sociais, etc., desenvolve um sentimento desajustado, negativo em relação a si mesmo por não se aceitar e assim apresenta um baixo auto-conceito.

Desta forma, ponderamos que seria muito enriquecedor, para o nosso estudo, introduzir o constructo auto-conceito para aferir o seu grau de correlação com as diferentes dimensões da competência emocional: Capacidade de Lidar com as emoções (CL); Expressão Emocional (EE) e Percepção Emocional (PE).

Assim, considerámos pertinente efectuar um estudo que permitisse avaliar as competências de inteligência emocional de uma determinada população.

Pelas características da sua actividade profissional, a qual impõe aos sujeitos situações de grande tensão emocional, exigindo destes um certo grau de controlo ao nível da percepção, compreensão e gestão das emoções, calculámos que os profissionais do ramo seguros, por lidarem com questões relacionadas com indemnizações financeiras e os professores do ensino secundário, por se verem confrontados com a necessidade de gerir comportamentos disfuncionais de alunos e muitas vezes de encarregados de educação, seriam uma boa escolha para a referida avaliação.

10.3 – Objectivos específicos

Determinar se existem diferenças significativas relativamente às dimensões da competência emocional (Capacidade de Lidar com as emoções; Expressão Emocional; Percepção Emocional), tendo em linha de conta os diferentes grupos sócio-demográficos (género; idade; estado civil; escolaridade; profissão; estatuto profissional; situação laboral).

Determinar se existem diferenças significativas relativamente ao auto-conceito, considerando os diversos grupos sócio-demográficos (género; idade; estado civil; escolaridade; profissão; estatuto profissional; situação laboral).

Determinar se existem associações significativas entre as diferentes dimensões da competência emocional e o auto-conceito.

XI. – Método

11.1 – Participantes

Participaram neste estudo 157 sujeitos, sendo 89 do género feminino (56,4%) e 68 do género masculino (42,9%), com idades compreendidas entre 19 e 66 anos, com uma média de idade de 43,28 anos para o género feminino, e de 44,17 anos para o género masculino, constituindo uma média total de 43,67 anos, sendo que do ramo seguros temos uma amostra constituída por 37 (40,9%) sujeitos do género feminino e 31 (58,2%) sujeitos do género masculino, e da área do ensino temos uma amostra caracterizada por 52 (59,1%) sujeitos do género feminino e 37 (41,8%) sujeitos do género masculino.

11.2 – Material

11.2.1 – Inventário Clínico de Auto-Conceito (Vaz Serra, 1986)

O Inventário Clínico de Auto-Conceito (ICAC) de Vaz Serra (1986) foi utilizado com o objectivo de analisar a possível correlação deste constructo (Auto-Conceito) com as três dimensões da competência emocional: CL (Capacidade de lidar com as Emoções), EE (Expressão Emocional) e PE (Percepção Emocional).

O ICAC é uma escala subjectiva de auto-avaliação, composta por 20 itens com cinco possibilidades de resposta que variam de «Não Concordo» a «Concordo MUITÍSSIMO», elaborada com o objectivo de medir os factores emocionais e sociais do Auto-Conceito.

As questões estão classificadas numa escala de tipo Likert de 1 a 5 valores, onde umas são pontuadas numa ordem directa e outras em ordem inversa. Às questões negativas são atribuídas pontuações revertidas, cujo valor global pode oscilar de um mínimo de 20 a um máximo de 100. Este inventário está construído para que, quanto maior o valor global, mais elevado é o auto-conceito de um indivíduo.

Na análise aos componentes principais verificou-se a presença de seis factores, dos quais quatro claramente definidos, que Vaz Serra (1986) estruturou da seguinte forma:

Factor 1 – Denominado Aceitação/Rejeição Social, poderá indicar tanto aceitação e agrado, como rejeição e desagrado social.

Factor 2 – Constituído por 6 questões, que realçam os aspectos de enfrentar e resolver problemas e dificuldades. Pelo conjunto das diversas questões, foi considerado um factor de auto-eficácia.

Factor 3 – Pelas características dos seus itens, este é considerado um factor de maturidade psicológica.

Factor 4 – Embora seja de difícil caracterização, este factor é qualificado de impulsividade/actividade.

Factores 5; 6 – Por comportarem características já representados noutros factores, estes são considerados factores mistos.

11.2.2 – Análise psicométrica do ICAC (Vaz Serra, 1986)

O *Inventário Clínico de Auto-Conceito* é uma escala que avalia globalmente o ajustamento pessoal, nomeadamente os aspectos emocionais e sociais do auto-conceito. É composto por 20 itens que são respondidos numa escala Likert com cinco alternativas de resposta, desde (*não concordo* = 1) a (*concordo muitíssimo* = 5). A multidimensionalidade dos resultados obtidos com o ICAC foi colocada em evidência com base numa análise factorial exploratória (Vaz Serra, 1986).

Os quatro factores que explicaram a maior percentagem de variância foram denominados *aceitação-rejeição social*, *auto-eficácia*, *maturidade psicológica* e *impulsividade-maturidade*. A cotação de três itens de orientação negativa é invertida de forma que resultados mais elevados traduzem maiores níveis nestas dimensões. A consistência interna (coeficiente de Spearman-Brown) foi de 0,791 para 920 elementos da amostra e o coeficiente de correlação teste-reteste, foi de 0,838 para 108 elementos, o que revela uma boa consistência interna e estabilidade temporal.

A validade do ICAC foi evidenciada no decurso do processo original de construção do inventário, sendo considerada positiva e altamente significativa, o que sugere uma boa validade de constructo (Vaz Serra, 1986).

Os dois primeiros factores do ICAC, *aceitação-rejeição social* (percepção que o indivíduo desenvolve relativamente à sua aceitação pelos outros e à manifestação de interacções socialmente adequadas) e *auto-eficácia* (percepção que o indivíduo tem sobre a sua persistência e capacidade para lidar com os problemas que enfrenta)

revelaram correlações consistentes com um conjunto de variáveis de natureza psicológica (Vaz Serra, 1986).

11.2.3 – Questionário de Competências Emocionais (QCE)

O “*Emotional Skills and competence Questionnaire*” (ESCQ) foi construído por Taksic (2000) na realidade da Croácia, baseando-se na visão teórica de Mayer e Salovey (1997). As três subescalas deste questionário são as seguintes: percepção emocional, expressão emocional e capacidade para lidar com a emoção. Ao todo são 45 itens que comprovaram boas qualidades psicométricas.

Segundo Mayer e Salovey (1997, p. 5), “a Inteligência Emocional é a capacidade para perceber emoções, para reconhecer e gerar emoções de modo a apoiar o pensamento, para compreender emoções e o pensamento baseado nelas, e para regular as emoções de modo reflexivo para promover o desenvolvimento emocional e intelectual”. A Inteligência Emocional torna-se assim num dos conceitos mais actuais da Psicologia, ancorando a emoção e a inteligência. Não obstante, o indivíduo maximiza as suas potencialidades ao debruçar-se assertivamente sobre as emoções. Uma boa competência emocional permite um bom desempenho em vários âmbitos: académico, familiar, desportivo, entre outros.

A integração de normas e valores sociais permite o desenvolvimento da inteligência/competência emocional, padronizando os requisitos para o sucesso e para o fracasso.

As capacidades cognitivas mergulhadas em competências emocionais e sociais adequadas, permitem ao indivíduo uma melhoria das relações interpessoais e do sucesso social. Deste modo torna-se importante a validação de um instrumento capaz de avaliar – de uma forma multidimensional – o comportamento emocional do indivíduo para proporcionar ao psicólogo uma intervenção sólida ao nível da inteligência/competência emocional.

11.2.4 – Análise psicométrica do QCE

Na adaptação do ESCQ à realidade portuguesa, recolheu-se uma amostra de 730 alunos, em que 61% são do sexo feminino e 39% do sexo masculino. No que respeita à idade, 28,6 % têm 15/16 anos, 36,7 % têm 17/18 anos e 34,2% têm mais de 18 anos. A maioria

dos alunos nunca reprovou e apresentaram-se com uma boa expectativa no que toca aos seus futuros resultados académicos.

O ESCQ foi apresentado no *European Congress of Psychology*, por Taksic (2000), em 2001. A versão portuguesa deste questionário (Questionário de Competências Emocionais, Faria & Lima Santos, 2005) é constituída por 45 itens, numa escala Likert de 6 pontos, variando entre “Nunca” e “Sempre”, composto por três dimensões ou subescalas – Percepção emocional, com 15 itens, Expressão Emocional, com 14 itens e Capacidade para Lidar com a Emoção, com 16 itens.

Faria e Lima Santos (2005) traduziram a versão inglesa desta escala e realizaram um pré-teste, administrado a 730 alunos, com leitura das instruções em voz alta e garantia de confidencialidade e de anonimato.

Os valores de *alfa* das subescalas “Percepção Emocional” e “Expressão Emocional” foram 0,84 em ambos. O valor mais baixo de *Alfa* – à semelhança do estudo pioneiro na Croácia – revelou-se na subescala “Capacidade para lidar com a Emoção”, sendo 0,67. O valor de *Alfa* na escala total foi de 0,89.

Na sensibilidade, os valores da média e da mediana são próximos para todas as dimensões da competência emocional, os valores mínimo e máximo estão distantes e os coeficientes de assimetria e de curtose são todos inferiores à unidade. Há que assinalar que as subescalas estão todas correlacionadas entre si, apresentando índices de validade superiores a 0,40.

Nas análises factoriais, os 3 factores explicam cerca de 30 % da variância total dos resultados, apresentando-se misturados os itens das 3 dimensões. No entanto, é possível identificar as dimensões mais ou menos importantes para os alunos, dependendo do ensino em que se encontram (secundário ou superior).

O instrumento apresenta boas qualidades psicométricas, permitindo a sua exploração noutros âmbitos, para além do académico. No entanto, há a necessidade de melhorar e refinar a subescala Capacidade para Lidar com a Emoção.

Foram ainda facultadas aos sujeitos instruções para responder aos questionários, o consentimento informado e um questionário sócio-demográfico.

De acordo com os nossos estudos e tendo em linha de conta a consistência interna das diversas escalas, verificamos que, no que concerne às sub-escalas de competência emocional, encontramos um Alpha de Cronbach de 71,23 para a dimensão CL, o que não é um valor muito elevado. No que diz respeito à dimensão EE, foi encontrado um Alpha de Cronbach de 63,59, o que indicia baixa consistência. Relativamente à dimensão PE, verificamos a existência de um valor de Alpha de Cronbach 64,10, o que significa que a consistência desta dimensão é igualmente baixa. Finalmente, para escala total, encontramos um Alpha de Cronbach de 92,9, o que significa uma forte consistência para esta escala.

No que diz respeito ao auto-conceito, foi encontrado um Alpha de Cronbach de 71,43, o que significa uma consistência moderada.

Ainda relativamente a esta escala, podemos verificar, através da análise factorial com método de componentes principais e rotação Varimax, que todos os itens respeitantes à dimensão PE (Percepção Emocional) caem no factor 1, à excepção do item 44 que não satura em nenhum dos factores.

Relativamente à dimensão EE (Expressão Emocional) pode-se concluir que 10 itens coincidem com o factor 2, 1 com o factor 1 e 1 com o factor 3, havendo no entanto os itens 8 e 26 que não saturam em nenhum factor.

Finalmente, a dimensão CL (Capacidade de Lidar com as Emoções) dispersa-se pelos 3 factores. 2 itens no factor 1, 6 itens no factor 2 e 6 itens no factor 3, havendo 2 itens que não saturam em nenhum dos factores.

Quanto à variância explicada, podemos concluir que ela é de 28,40%.

No que concerne à sensibilidade do instrumento, podemos constatar que é razoavelmente sensível, tendo em linha de conta o coeficiente de assimetria e de curtose no que diz respeito às diversas dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), bem como à escala de auto-conceito.

Tabela 1. Estatística descritiva.

	Assimetria		Curtose	
	St.	DP	St.	DP
ACT	-,261	195	,369	,387
CL	-,318	195	-,193	,387
EE	-,385	195	,336	,387
PE	-,423	195	,708	,387

11.3 – Procedimentos

Para a administração dos três questionários - Inventário Clínico de Auto-Conceito (ICAC) de Vaz Serra (1986), Questionário de Competências Emocionais (Faria & Lima Santos, 2005) e questionário sócio-demográfico - foi elaborado o consentimento informado e prestados esclarecimentos quanto à natureza do estudo, confidencialidade dos dados recolhidos, bem como a sua utilização para uso exclusivamente académico e científico.

A aplicação dos instrumentos foi efectuada no local de trabalho dos sujeitos, após as informações e instruções pertinentes, procedendo-se, de seguida, à colheita de dados dos sujeitos participantes, pelo processo de administração directa, no qual o sujeito lê a pergunta e assinala a sua escolha, de acordo com o seu grau de concordância, dentro das opções de resposta disponível.

Após a recolha de dados, procedeu-se à introdução destes no programa de tratamento estatístico SPSS, versão 18, para posterior análise e interpretação dos resultados.

XII – Análises estatísticas realizadas

Após a aplicação dos instrumentos, Questionário Sócio-Demográfico, Inventário Clínico de Auto-Conceito (ICAC) de Vaz Serra (1986), e o Questionário de Competências Emocionais (QCE), cuja adaptação para a população Portuguesa foi realizada por Faria, L. & Santos, N. L. (2001), o qual decorre do instrumento original “*Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)*”, (Taksic, V., 2000), os dados recolhidos foram introduzidos no SPSS, versão 18.0.

Para a análise das diferentes variáveis, recorreu-se à estatística descritiva e diferencial, com o objectivo de identificar possíveis diferenças entre grupos e prováveis relações entre as diversas variáveis.

No estudo descritivo realizou-se a análise das frequências, percentagens e desvios padrões.

No estudo diferencial, foram realizadas análises de variância para prognosticar diferenças significativas em função das dimensões consideradas no questionário sócio-demográfico: Género; Idade; Estado Civil; Escolaridade; Profissão; Estatuto Profissional e Situação Laboral, em relação ao Auto-Conceito e às três dimensões de competência emocional: Percepção Emocional (EP), Expressão Emocional (EE) e Capacidade de Lidar com a emoção (CL).

Na análise de variância “ANOVA” procuraram-se diferenças significativas quanto à variável idade, relativamente às dimensões Auto-Conceito (AC); Percepção Emocional (EP); Expressão Emocional (EE) e Capacidade de Lidar com a emoção (CL).

A análise “T Teste” foi utilizada para identificar prováveis diferenças significativas relativamente às variáveis género e profissão, nas dimensões: Auto-Conceito (AC); Percepção Emocional (EP); Expressão Emocional (EE) e Capacidade de Lidar com a emoção (CL).

No estudo correlacional de possíveis associações entre as diferentes variáveis, procedeu-se à análise de correlações entre o questionário de Auto-Conceito (ICAC) e as três dimensões Percepção Emocional (EP), Expressão Emocional (EE) e Capacidade de Lidar com a emoção (CL), do Questionário de Competências Emocionais (QCE).

Recorreu-se à “regressão” para a análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito no que concerne à população geral, bem como da variável género, através das dimensões: Percepção Emocional (EP); Expressão Emocional (EE) e Capacidade de Lidar com a emoção (CL).

Tabela – 2 (T Teste). Análise de significância do auto-conceito em função da variável género.

Género	N	M	DP	T	Df	P
Feminino	89	71,47	6,81			
				1,118	1,55	,265
Masculino	68	71,42	6,24			

No que concerne ao auto-conceito, não se verificam diferenças significativas introduzidas por género, [t (155) = ,043, p = .966].

Tabela – 3 (T Teste). Análise de significância das competências emocionais em função da variável género.

		N	M	DP	T	df	P
CL	Feminino	89	71,74	7,23			
					1,210	155	,228
	Masculino	68	70,45	5,65			
EE	Feminino	89	64,66	7,58			
					1,99	155	,048*
	Masculino	68	62,25	7,45			
PE	Feminino	89	65,46	9,12			
					2,30	155	,023*
	Masculino	68	62,32	7,55			

$P \leq 0,050$ *; $p \leq 0,010$ **; $p \leq 0,001$ ***

No que concerne às diversas dimensões de competência emocional verificam-se diferenças significativas devido ao género nas dimensões EE e PE, ou seja [t (155) = 1,99, p ≤ .050] e [t (155) = 2.30, p ≤,050], respectivamente.

Tabela – 4 (T Teste). Análise de significância do auto-conceito em função da variável profissão.

Profissão	N	M	DP	T	Df	P
Ensino	80	72,02	6,47			
				1,118	1,55	,265
Seguros	77	70,85	6,62			

No que diz respeito à variável profissão, pode afirmar-se que esta não introduz diferenças significativas no que concerne ao auto-conceito, [t (155) = 1,118, p = .265].

Tabela – 5 (T Teste). Análise de significância das competências emocionais em função da variável profissão.

	Profissão	N	M	DP	T	Df	P
CL	Ensino	80	70,80	6,68			
					-,743	155	,459
	Seguros	77	71,58	6,54			
EE	Ensino	80	63,35	7,36			
					-,449	155	,654
	Seguros	77	63,89	7,88			
PE	Ensino	80	63,76	7,66			
					-,503	155	,616
	Seguros	77	64,45	9,50			

No que respeita à variável profissão, pode afirmar-se que esta não introduz diferenças significativas relativamente às competências emocionais, [f (1,155) = -,743 p = .459], [f (1,155) = -,499, p = .654], [f (1,155) = -,503, p = .616].

Tabela – 6 (Anova). Análise de significância do auto-conceito em função da variável idade.

Grupos	N	M	DP	Df	F	<i>P</i>
1	14	74,64	6,29			
2	46	72,32	6,68			
3	54	70,81	6,99	3,153	2,05	,109
4	43	70,27	5,59			
Total	157	71,45	6,55			

No que diz respeito ao auto-conceito, pode afirmar-se que não existem diferenças significativas introduzidas pela variável idade, [$f=(3, 153) = 2,05, p = .109$].

Tabela – 7 (Anova). Análise de significância das competências emocionais em função da variável idade para as dimensões de competência emocional: CL, EE, PE.

	Grupos	N	M	DP	Df	F	P
CL	1	14	73,35	5,56	3,153	,916	,435
	2	46	70,19	6,76			
	3	54	71,57	6,95			
	4	43	71,04	6,28			
	Total	157	71,18	6,60			
EE	1	14	64,21	5,57	3,153	1,552	,203
	2	46	61,60	7,41			
	3	54	64,33	8,28			
	4	43	64,67	7,29			
	Total	157	63,61	7,60			
PE	1	14	67,64	4,73	3,53	1,529	,209
	2	46	62,30	8,69			
	3	54	64,40	9,29			
	4	43	64,48	8,33			
	Total	157	64,10	8,59			

No que diz respeito às diversas dimensões de competência emocional, não se verificam diferenças significativas introduzidas pela idade, ou seja [$f(3,153) = .92, p = .435$], [$f(3,153) = 1,55, p = ,203$], [$f(3,153) = 1,53, p = ,209$].

Tabela – 8 (Anova). Estatuto profissional relativamente ao auto-conceito.

Grupos	N	M	DP	Df	F	P
Superior	18	69,77	5,58	2,154	,691	,503
Intermédio	33	71,90	5,43			
Operacional	106	71,59	7,00			
Total	157	71,45	6,55			

Em relação ao auto-conceito, pode afirmar-se que não existem diferenças significativas introduzidas pela variável estatuto profissional, [$f(2, 154) = ,691, p = .503$].

Tabela – 9 (Anova). Estatuto profissional relativamente às dimensões da competência emocional.

	Grupos	N	M	DP	Df	F	P
CL	Superior	18	71,77	4,90	2,154	,090	,914
	Intermédio	33	71,24	6,31			
	Operacional	106	71,06	6,97			
	Total	157	71,18	6,60			
EE	Superior	18	62,94	8,09	2,154	1,485	,230
	Intermédio	33	65,63	6,38			
	Operacional	106	63,10	7,82			
	Total	157	63,61	7,60			
PE	Superior	18	62,33	4,49	2,154	,434	,649
	Intermédio	33	64,18	10,34			
	Operacional	106	64,37	8,56			
	Total	157	64,10	8,59			

Relativamente às diversas dimensões de competência emocional, não se verificam diferenças significativas introduzidas pela variável estatuto profissional, ou seja [$f(2,154) = ,090, p = .914$], [$f(2,154) = 1,485, p = ,203$], [$f(2,154) = ,434, p = ,649$].

Tabela – 10 (Anova). Situação laboral relativamente ao auto-conceito.

Grupos	N	M	DP	df	F	P
Trab. Inteiro	141	71,10	6,50	2,154	2,014	,137
Trab. Parcial	9	74,00	6,61			
Trab. Estud.	7	75,14	6,54			
Total	157	71,45	6,55			

Em relação ao auto-conceito, pode afirmar-se que não existem diferenças significativas introduzidas pela variável situação laboral, [$f(2, 154) = 2,014, p = .137$].

Tabela – 11 (Anova). Situação laboral relativamente às dimensões da competência emocional.

	Grupos	N	M	DP	Df	F	P
CL	Superior	141	70,92	6,78			
	Intermédia	9	72,55	5,00	2,154	1,223	,297
	Operacional	7	74,57	3,25			
	Total	157	71,18	6,60			
EE	Superior	141	63,47	7,69			
	Intermédia	9	65,44	8,88	2,154	,299	,742
	Operacional	7	64,14	3,33			
	Total	157	63,61	7,60			
PE	Superior	141	63,77	8,78			
	Intermédia	9	67,00	7,88	2,154	1,013	,366
	Operacional	7	67,00	3,55			
	Total	157	64,10	8,59			

No que respeita às diversas dimensões de competência emocional, não se verificam diferenças significativas introduzidas pela variável situação laboral, ou seja [f (2,154) = 1,223, p = .297], [f (2,154) = ,299, p = ,742], [f (2,154) = 1,013, p = ,366].

Tabela – 12 (Anova). Escolaridade relativamente ao auto-conceito.

Grupos	N	M	DP	df	F	P
3º Ciclo	12	68,50	5,60			
Secundário	36	70,41	6,81	2,153	2,170	,118
Superior	108	72,06	6,48			
Total	156	71,41	6,54			

Em relação ao auto-conceito, pode afirmar-se que não existem diferenças significativas introduzidas pela variável escolaridade, [f (2, 153) = 2,170, p = .118].

Tabela – 13 (Anova). Escolaridade relativamente às dimensões da competência emocional.

	Grupos	N	M	DP	Df	F	P
CL	3º Ciclo	12	68,91	7,22	2,153	1,228	,279
	Secundário	36	72,36	6,17			
	Superior	108	71,12	6,64			
	Total	156	71,23	6,59			
EE	3º Ciclo	12	59,41	6,82	2,153	3,294	,040
	Secundário	36	65,61	7,02			
	Superior	108	63,29	7,63			
	Total	156	63,53	7,55			
PE	3º Ciclo	12	58,33	10,48	2,153	3,987	,021
	Secundário	36	66,27	9,40			
	Superior	108	64,06	7,87			
	Total	156	64,13	8,61			

No que respeita às diversas dimensões de competência emocional, podemos afirmar que existem diferenças significativas introduzidas pela variável escolaridade, relativamente às dimensões EE e PE, ou seja [$f(2,153) = 3,294, p = ,040$], [$f(2,153) = 3,987, p = ,021$] respectivamente.

Tabela – 14 (Anova). Estado civil relativamente ao auto-conceito.

Grupos	N	M	DP	df	F	P
Solteiro	29	71,82	6,74	4,150	2,174	,075
União facto	14	71,64	5,98			
Casado	89	70,75	6,67			
Separado	6	68,16	4,75			
Divorciado	17	75,29	5,60			
Total	155	71,43	6,56			

Em relação ao auto-conceito, pode afirmar-se que não existem diferenças significativas introduzidas pela variável estado civil, [$f(4, 150) = 2,174, p = .075$].

Tabela – 15 (Anova). Estado civil relativamente às dimensões da competência emocional.

	Grupos	N	M	DP	Df	F	P
CL	Solteiro	29	70,82	6,50	4,150	,713	,585
	União	14	73,00	5,23			
	facto						
	Casado	89	70,76	7,04			
	Separado	6	70,83	1,47			
	Divorciado	17	73,05	6,56			
	Total	155	71,23	6,61			
EE	Solteiro	29	62,41	6,92	4,150	1,331	,261
	União	14	62,50	9,86			
	facto						
	Casado	89	63,32	7,33			
	Separado	6	67,33	2,87			
	Divorciado	17	66,58	8,13			
	Total	155	63,59	7,53			
PE	Solteiro	29	63,10	8,20	4,150	,893	,470
	União	15	63,28	9,81			
	facto						
	Casado	89	63,79	8,53			
	Separado	6	68,66	4,32			
	Divorciado	17	66,47	9,91			
	Total	155	64,10	8,63			

No que respeita às diversas dimensões de competência emocional, não se verificam diferenças significativas introduzidas pela variável estado civil, ou seja [f (4,150) = ,713, p = ,585], [f (4,150) = 1,331, p = ,261], [f (4,150) = ,893, p = ,470].

Tabela – 16 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para a amostra total.

		AC	CL	EE	PE
AC	R	1	,565	,573	,519
	<i>P</i>		,000***	,000***	,000***
	N	157	157	157	157
CL	R	,565	1	,621	,619
	<i>P</i>	,000***		,000***	,000***
	N	157	157	157	157
EE	R	,573	,621	1	,650
	<i>P</i>	,000***	,000***		,000***
	N	157	157	157	157
PE	R	,519	,619	,650	1
	<i>P</i>	,000***	,000***	,000***	
	N	157	157	157	157

P ≤ 0,050 *; *p* ≤ 0,010 **; *p* ≤ 0,001 ***

No que diz respeito às correlações verifica-se a existência de associações significativas e positivas, entre o auto-conceito e as diversas dimensões da competência emocional, quando se considera a totalidade da amostra, $r = ,565, p \leq 0,001$; $r = ,573, p \leq 0,001$; $r = ,519, p \leq 0,001$.

Tabela – 17 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para o gênero feminino.

		AC	CL	EE	PE
AC	R	1	,598	,632	,510
	<i>P</i>		,000***	,000***	,000***
	N	89	89	89	89
CL	R	,598	1	,730	,669
	<i>P</i>	,000***		,000***	,000***
	N	89	89	89	89
EE	R	,632	,730	1	,688
	<i>P</i>	,000***	,000***		,000***
	N	89	89	89	89
PE	R	,510	,669	,688	1
	<i>P</i>	,000***	,000***	,000***	
	N	89	89	89	89

P ≤ 0,050 *; *p* ≤ 0,010 **; *p* ≤ 0,001 ***

No que concerne ao gênero feminino, verifica-se também, a existência de associações significativas e positivas entre o auto conceito e as diversas dimensões da competência emocional, $r = ,598, p \leq 0,001$; $r = ,632, p \leq 0,001$; $r = ,510, p \leq 0,001$.

Tabela – 18 (Correlações). Análise de correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), para o gênero masculino.

		AC	CL	EE	PE
AC	R	1	,517	,505	,558
	<i>P</i>		,000***	,000***	,000***
	N	68	68	68	68
CL	R	,517	1	,430	,505
	<i>P</i>	,000***		,000***	,000***
	N	68	68	68	68
EE	R	,505	,430	1	,569
	<i>P</i>	,000***	,000***		,000***
	N	68	68	68	68
PE	R	,558	,505	,569	1
	<i>P</i>	,000***	,000***	,000***	
	N	68	68	68	68

$P \leq 0,050$ *; $p \leq 0,010$ **; $p \leq 0,001$ ***

No que respeita ao gênero masculino, verifica-se também, a existência de associações significativas e positivas entre o auto conceito e as diversas dimensões da competência emocional, $r = ,517, p \leq 0,001$; $r = ,505, p \leq 0,001$; $r = ,558, p \leq 0,001$.

Tabela – 19 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à amostra total.

VD	AC	R ² 39%
VI	PE	$\beta = ,361$
VI	CL	$\beta = ,341$

As variáveis que melhor explicam o auto-conceito para a população geral são: EE e CL que no seu conjunto explicam em 39% da variância da variável auto-conceito, sendo que a variável preditiva com mais peso na equação é a variável PE com um valor beta positivo igual a ,361.

Tabela – 20 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à variável gênero feminino.

VD	AC	R ² 43%
VI	EE	$\beta = ,419$
VI	CL	$\beta = ,292$

Quando se considera o gênero feminino, as variáveis que melhor explicam o auto-conceito são: EE e CL que no seu conjunto explicam em 43% a variância da variável auto-conceito, sendo que a variável com maior peso na equação é a variável EE com valor beta de ,419.

Tabela – 21 (Regressão). Análise do efeito preditivo da variável Auto-Conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), em relação à variável gênero masculino.

VD	AC	R ² 37%
VI	PE	$\beta = ,398$
VI	CL	$\beta = ,316$

Quando se considera o gênero masculino, as variáveis que melhor explicam o auto-conceito são: PE e CL que no seu conjunto explicam em 37% a variância da variável auto-conceito, sendo que a variável com maior peso na equação é a variável PE com valor beta de ,398.

12.1 – Discussão dos resultados

Considerando o modelo inteligência emocional defendido por Mayer e Salovey, (1997), no qual o processamento de informações emocionais é explicado por meio de um sistema estruturado em quatro níveis, percepção emocional (percepção, avaliação e expressão da emoção); auxiliar do pensamento (a emoção como facilitadora do pensamento), compreensão das emoções (compreensão e análise de emoções, e emprego do conhecimento emocional) e gestão emocional (controle reflexivo de emoções para promover o crescimento emocional e intelectual), e comparativamente ao estudo

efectuado por Santos, N. L. & Faria, L. (2001) para adaptação ao contexto português do *Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)*, verificamos que os sujeitos da nossa amostra apresentam valores médios de competências emocionais semelhantes aos da população utilizada por Santos, N. L. & Faria, L. (2001). Isto é, tal como ocorreu no estudo deste autores, a pontuação mais alta foi na dimensão CL (capacidade de Lidar com as emoções), com uma média de 72,9; seguida da dimensão PE (Percepção Emocional), com média de 65,4 e depois a dimensão EE (Expressão Emocional), com média de 63,0; ocorrendo a mesma ordem de dimensão e valor no nosso estudo (CL, média = 71,23; PE, média = 64,10; EE, média = 63,59).

Estes dados permitem-nos afirmar que os sujeitos da amostra por nós estudada, revelam níveis de competência emocional adequados, particularmente no âmbito das variáveis género e escolaridade.

Relativamente ao auto-conceito, que segundo Vaz Serra (1986, p. 57) é "*a percepção que o indivíduo tem de si próprio nas mais variadas facetas, sejam elas de natureza social, emocional, física ou académica*", pode influenciar a cognição e o sentimento do sujeito acerca de si próprio e a percepção que tem do mundo que o rodeia.

Assim ao compararmos os valores médios (71,43) obtidos no nosso estudo com a pontuação média (72,14) do estudo de Vaz Serra (1986), constatamos que estes são idênticos, o que nos permite inferir que os sujeitos da nossa amostra revelam um auto-conceito adequado.

No que respeita à correlação entre o auto-conceito e as dimensões de competência emocional (CL; EE; PE), verificam-se associações significativas e positivas, quando se considera o grupo sócio-demográfico género (feminino/masculino), assim como a totalidade da amostra.

Desta forma, podemos concluir que o auto-conceito pode influenciar o desenvolvimento das competências emocionais.

XIII – Conclusão

Considerando os objectivos deste estudo, ao analisarmos os resultados obtidos, podemos concluir o seguinte:

i. – Embora não haja diferenças significativas no que respeita ao auto-conceito, quando se considera a totalidade das variáveis sócio-demográficas, o mesmo não ocorre nas dimensões da competência emocional EE e PE, onde se verificam diferenças significativas quanto às variáveis género e escolaridade.

ii. – Este estudo confirma a correlação entre o auto-conceito e as diferentes dimensões de competência emocional, uma vez que apresentam associações significativas e positivas entre si.

iii. – Na análise de regressão para a amostra total, constata-se que as dimensões de competência emocional EE e CL explicam 39% da variância do constructo auto-conceito.

iv. – No que respeita à análise psicométrica do questionário, os valores de assimetria e curtose permitem-nos inferir que este instrumento apresenta uma sensibilidade razoável.

v. – Ao nível do Alpha de Cronbach, a consistência do questionário revela-se bastante forte.

vi. – Este estudo sugere que o questionário apresentado pode vir a revelar-se como um bom suporte em futuras investigações da temática estudada.

Desta forma, podemos concluir que o auto-conceito tem um peso considerável no desenvolvimento das competências emocionais e, assim, trata-se de um constructo capaz de facilitar a gestão dos estados emocionais.

Como conclusão final deste estudo, podemos inferir que programas de educação emocional poderão ter um impacto na sociedade em geral e no indivíduo em particular, não só como meio de promoção da saúde e prevenção de doenças, mas também na promoção do bem-estar dos sujeitos, bem como no desenvolvimento psico-social e socioprofissional dos indivíduos.

Assim, elaborar, desenvolver e aplicar programas de desenvolvimento de competências emocionais que permitam incrementar a metacognição emocional, com vista a um

aumento qualitativo da qualidade de vida dos sujeitos, os quais constituirão uma mais-valia para um melhor funcionamento das células profissionais, familiares e dos indivíduos em geral.

Por último, futuramente, ao nível da clínica particular, tencionamos desenvolver programas de gestão emocional com população escolar e profissional, bem como em sujeitos com diversas perturbações emocionais, devido à importância que esta matéria tem na vida dos indivíduos.

XIV – Referências bibliográficas

Ainsworth, M. D. S. et al. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Norton.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Nova Iorque: Holt, Rinehart and Winston.

Andrew, R. J. (1963). The origin and evolution of the calls and facial expressions of the primates. *Behavior*, 20, 1-109.

Antunes, M. (2006). *Evolução diferencial da auto-estima e do auto-conceito académico na adolescência: Análise do efeito de variáveis sócio-cognitivas e relação com o rendimento escolar num estudo longitudinal sequencial do 7º ao 12º ano*. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação na Universidade do Porto.

Arándiga A. V. & Tortosa, C. V. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones Educativas*. Madrid: EOS.

Averill, J. R. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates. *Journal of Personality*, 67, 331-371.

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bercowitz, L. (1993). *Towards a general theory of anger and emotional aggression: Implications of a cognitive neo-associationistic perspective for the analysis of anger and other emotions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Boccardo, F., Sasia, A. & Fontenla, E. C. (1999). *Inteligencia emocional*. Consultado em 19/08/10: [www.monografias.com/trabajos/inteliemo/inteliemo.shtml? monosearch](http://www.monografias.com/trabajos/inteliemo/inteliemo.shtml?monosearch).

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Londres: Routledge.

Bradberry, T. & Greaves, J. (2008). *Guia Prático da Inteligência Emocional*. Lisboa: Bertrand Editora.

- Cannon, W. B. (1931). Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychology Review*, 38, 281-295.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *The development of emotion regulation: Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-249.
- Cloninger, C. R., Przibek, T. R. & Svrakic, D. M. (1991). The tridimensional personality questionnaire: US normative data. *Psychological Reports*, 69, 1047-1053.
- Cloninger, C. R. et al (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): a guide to its development and use*. St Louis: Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R. & Svrakic, D. M. (1997). Integrative Psychobiological approach to Psychiatric assessment and treatment, *Psychiatry*, 60, 120-141.
- Cloninger, C. R. (1999). *Personality and psychopathology*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press.
- Costa, P. T. & MacCrae, R. R. (1990). *The NEO-PI/NEO-FF manual supplement*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & MacCrae, R. R. (1992). Five ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Costa, P. T., Husbst, J. H., MacCrae, R. R. & Siegler, C. (2000). Personality and midlife stability intrinsic maturation and response to life events. *Assessment*, 7, 365-378.
- Cristóbal, P. (1996). *Controlar las emociones*. Madrid: Temas de Hoy.
- Darwin, C. (1974). *A origem do Homem e a Seleção Natural*. São Paulo: HEMUS.
- Davison, R. J. (1992a). Prolegomenon to the structure of emotion: Gleanings from neuropsychology. *Cognition and Emotion*, 6, 245-268.
- Davison, R. J. (1992b). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20, 125-151.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon.

Dunn, J., Brown, J. e Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others emotions. *Developmental Psychology*, 27, 448-455.

D'Urso, V. (1998). *La ira, algunos hechos y muchas opiniones*. Valencia: Promolibro.

Elias, M., Tobias, S. & Friedlander, B. (1999). *Educar com inteligência emocional*. Barcelona: Plaza y Janés.

Eysenck, S. B. G., Escolar, V., Lobo, A. & Seva-Díaz, A. (1982). Diferencias transculturales de personalidad: España e Inglaterra. *Revista de Psiquiatria y Psicología Médica de Europa y América Latina*, 15, 283-293.

Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Differences*. Nova Iorque: Plenum Press.

Eysenck, H. J. (1994). *Personality and intelligence*. Nova Iorque: Cambridge University Press.

Faria, L. & Fontaine, A. (1990). Avaliação do conceito de si próprio de adolescentes: adaptação do SDQ I de Marsh à população portuguesa. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 6, 97-105.

Genovard *et al.*, (1981). *Problemas emocionales en el niño*. Barcelona: Herder.

González-Portal, M. D. (1992). *Conducta prosocial: evaluación y intervención*. Madrid: Morata.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Nova Iorque: Doubleday.

Goldberg, S., MacKay, S. e Rochester, M. (1994). Affect, attachment, and maternal responsiveness. *Infant Behavior and Development*, 17, 335-339.

Goleman, D. (2009,). *Inteligência emocional*. 13ª edição. Camarate: Círculo de Leitores.

Gray, J. A. (1982). *The Neuropsychology of anxiety: an inquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Nova Iorque: Oxford University Press.

Greenspan, S. (2009). *A criança e o seu desenvolvimento*. Lisboa: Editorial Presença.

Haldane, E. L. & Ross G. R. (1911). *The philosophical works of Descartes*. Nova Iorque: Dover.

Harlow, J. (1868). Recovery from the passage of an iron bar through the head. Reimpresso em *History of Psychiatry* (1993), 4, 274-281.

Harter, S. (1999). *Construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.

Hess, W. R. & Bortiger, M. (1981). *Biological order and brain organization: Selected Works of W. R. Hess*. Berlin: Springer-Verlag.

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.

Hughlings-Jackson, J. (1959). *Selected writings of Hughlings-Jackson*. Nova Iorque: Basic Books.

Iglesias, J., Loeches, A. & Serrano, J. (1989). Expresión facial y reconocimiento de emociones en lactantes. *Infancia y aprendizaje* (1989). 48, 93-113.

Isen, A. (1970). Success, failure, attention and reactions to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 294-391.

Isen, A., Shalke, T., Clark, M. & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1-12.

Isen, A., Johnson, M. M. S., Mertz, E. & Robison, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.

Izard, C. E. (1991). *The Psychology of emotions*. Nova Iorque: Plenum Press.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Nova Iorque: Dover.

James, W. (1932). *Récis de psychologie*. Paris: Marcel Rivière.

Kohlberg, L. (1987). *Psicologia del desarrollo moral*. Bilbao: DDB.

- Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nova Iorque: McGraw-Hill.
- LeDoux, J. B. (1993). *Emotional networks in the brain*. Nova Iorque: Guilford Press.
- Lewis, M. & Haviland, J. M. (1993). *Handbook of emotions*. Nova Iorque: Guilford.
- Linton, M. (1982). *Memory observed: Remembering in natural contexts*. São Francisco: Freeman.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution*. Nova Iorque: Plenum.
- MacLean, P. D. (1993). *Cerebral evolution of emotion*. Nova Iorque: Guilford.
- Mandler, G. (1985). *Cognitive psychology: An essay in cognitive science*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Marina, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marsh, H. & Hattie, J. (1996). *Handbook of self-concept. Developmental, social, and clinical considerations*. Nova Iorque: John Wiley & Sons.
- Martineaud, S. & Engelhart, D. (2002). *Teste a sua inteligência emocional*. Lisboa: Pergaminho.
- Martinez-Sánchez, F. (1998). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. Nova Iorque: Basics Books.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-221.
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

- Moysés, L. (2001) *A auto-estima se constrói passo a passo*. Campinas, SP: Papirus.
- Neves, S. P. & Faria, L. (2009). Auto-Conceito e Auto-Eficácia: Semelhanças, Diferenças, Inter-Relação e Influência no Rendimento Escolar. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*, 6, 206-218.
- Nowlis, V. & Nowlis, H. H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 65, 345-355.
- Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 38, 725-743.
- Primi, R. (2003). Inteligência: Avanços nos modelos teóricos e nos instrumentos de medida. *Avaliação Psicológica*, 1 (2), 67-77.
- Román J. *et al.* (2000). Componentes del sentido del humor según futuros profesionales de la educación. *Infancia y adolescência*. Em: Cádiz 2000, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cádiz, Cádiz. 832-846.
- Rovira, F. (1998). *Actas del IX Congreso INFAD 2000*. Com saber si un és emocionalment Intel.ligent. *Aloma*, 2, 57-68.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Sánchez, A.V. & Escribano, E.A. (1999). *Mediação do Autoconceito*. Tradução de Cristina Murachco. Bauru, SP: EDUSC.
- Santos, N. L. & Faria, L. (2001). *Inteligência Emocional: Adaptação do “Emotional Skills and Competence Questionnaire” (ESCQ) ao Contexto Português*. Consultado em: 29/09/2009: <https://bdigital.ufp.pt/dspace/bitstream/10284/668/1/275-289FCHS2005.pdf>.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Shavelson, R., Hubner, J. & Stanton, G. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Spielberger, C. D. & Krasner, S. S. (1988). *Handbook of anxiety, Vol. 2: Classification, etiological factors and associated disturbances*. Nova Iorque: Elsevier.

Stenberg, R. J. (1993). *La inteligencia práctica en las escuelas: teoría, programas y evaluación*. Madrid: Pirámide.

Taksic, V. (2000). *Emotional Skills and Competence Questionnaire*. Rijeka/Croacia, Edição do autor.

Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness, vol.1. The positive affects*. Nova Iorque: Springen.

Thorndike, R. L. (1963). *The Concepts of Over- and Underrachievement*. New York: Bureau of Publications.

Torrabadella, P. (1997). *Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Apóstrofe.

Valente, I. (2002). *Autoconceito em Estudantes de Enfermagem*. Coimbra: Quarteto Editora.

Valins, S. (1966). Cognitive effects of false heart-rate feedback. *Journal of Personality of Social Psychology*, 4: 400-408.

Vaz Serra, A. (1986). A importância do auto-conceito. *Psiquiatria Clínica*, 7(2), 57-66.

Veiga, F. H. (1995). *Transgressão e Autoconceito dos Jovens na Escola*. Lisboa: Fim de Século Edições.

XV. Anexos

Anexo – A

Instruções

Este questionário é realizado no âmbito de um projecto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Fernando Pessoa.

Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos e científicos (elaboração da Dissertação de Mestrado), sendo realçado que as respostas dos inquiridos representam apenas a sua opinião individual.

Antes da realização do questionário de competência emocional, deverá responder a um questionário sócio-demográfico com fim meramente estatístico.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso lhe solicito que **responda de forma espontânea e sincera a todas as questões.**

O questionário é anónimo e confidencial, pelo que não deve colocar a sua identificação em nenhuma das folhas, nem assinar o questionário.

Obrigado pela sua colaboração!

Questionário Sócio-demográfico

1. Género: (1) Feminino _____ (2) Masculino _____

2. Idade: _____ anos

3. Estado Civil: (1) Solteiro/a _____
(2) União de facto _____
(3) Casado/a _____
(4) Separado/a _____
(5) Divorciado/a _____
(6) Viúvo/a _____

4. Escolaridade (último ano com aprovação): (1) Nenhuma (0 anos) _____
(2) Escola Primária/1.º ciclo _____
(3) Ciclo Preparatório/2.º ciclo _____
(4) 3.º ciclo (7º ano-9º ano) _____
(5) Ensino Secundário (10º-12º ano) _____
(6) Ensino Superior _____

5. Profissão: _____

6. Estatuto profissional: (1) Chefia superior (cargos direcção; gerentes; etc.). _____
(2) Chefia intermediária (supervisor; encarregado; etc.). _____
(3) Operacional (liners). _____

7. Situação laboral: (1) Empregado/a a tempo inteiro _____
(2) Empregado/a a tempo parcial _____
(3) Trabalhador/a estudante _____

Anexo – B

INVENTÁRIO CLÍNICO DE AUTO-CONCEITO (Vaz Serra)

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda verdadeira, espontânea e rapidamente a cada uma delas. Ao dar a resposta considere sobretudo, *a sua maneira de ser habitual* e não o seu estado de espírito de momento. Coloque um xis (X) no quadrado que pensa que se lhe aplica de forma mais característica.

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. De um modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida, gosto de a pôr em prática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê, a maioria das pessoas embirra comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes, conto sempre a verdade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosto muito de fazer o que me apetece.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir-me na vida com um razoável bem-estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige, não o consigo resolver sem o auxílio dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem das coisas que faço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo – C

QUESTIONÁRIO DE COMPETÊNCIA EMOCIONAL

Autor: Vladimir Taksic' (2000)

Adaptação Portuguesa: L. Faria & N. Lima Santos (2001)

O presente Questionário é **CONFIDENCIAL** e **ANÓNIMO**.

Nas páginas seguintes vai encontrar um conjunto de afirmações, às quais pedimos que responda espontaneamente, sem pensar muito em cada uma delas, pois o que nos interessa é o que habitualmente sente e pensa acerca das mesmas.

Isto não é um teste, logo, não há boas nem más respostas. O que conta é a sua opinião sincera!

MUITO OBRIGADO por nos ter disponibilizado o seu tempo para responder a este Questionário.

Por favor, leia cada uma das afirmações que a seguir se apresentam e responda pondo um círculo ou uma cruz na letra que corresponde à sua opinião, usando a escala que se segue:

A	B	C	D	E	F
NUNCA	RARAMENTE	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE

1	Consigo manter-me de bom humor, mesmo que alguma coisa má aconteça.	A	B	C	D	E	F
2	Consigo exprimir os meus sentimentos e emoções em palavras.	A	B	C	D	E	F
3	Quando encontro alguém conhecido, apercebo-me logo da sua disposição.	A	B	C	D	E	F
4	Consigo manter-me de bom humor, mesmo quando os que me rodeiam estão de mau humor.	A	B	C	D	E	F
5	Quando alguma coisa me desagrada, demonstro-o logo.	A	B	C	D	E	F
6	Quando vejo como alguém se sente, geralmente sei o que lhe aconteceu.	A	B	C	D	E	F
7	As experiências desagradáveis ensinam-me o que não devo fazer.	A	B	C	D	E	F
8	Consigo facilmente arranjar maneira de me aproximar das pessoas de quem gosto.	A	B	C	D	E	F
9	Consigo perceber a diferença, se os meus amigos estão tristes ou decepcionados.	A	B	C	D	E	F
10	Quando alguém me elogia, trabalho com maior entusiasmo.	A	B	C	D	E	F
11	Consigo facilmente descrever as emoções que estou a sentir.	A	B	C	D	E	F
12	Consigo facilmente notar as mudanças de humor nos meus amigos.	A	B	C	D	E	F
13	Quando não gosto de uma pessoa, arranjo maneira de lho mostrar.	A	B	C	D	E	F
14	Exprimo bem as minhas emoções.	A	B	C	D	E	F
15	Consigo facilmente fazer feliz um amigo no dia do seu aniversário.	A	B	C	D	E	F
16	Quando estou de bom humor, é difícil ficar mal disposto(a).	A	B	C	D	E	F

A NUNCA	B RARAMENTE	C POUCAS VEZES	D ALGUMAS VEZES	E FREQUENTEMENTE	F SEMPRE
------------	----------------	-------------------	--------------------	---------------------	-------------

17	Consigo exprimir a forma como me sinto.	A	B	C	D	E	F
18	Ao observar uma pessoa junto de outras, sou capaz de descrever bem as suas emoções.	A	B	C	D	E	F
19	Quando estou de bom humor, todos os problemas parecem ter solução.	A	B	C	D	E	F
20	Consigo descrever o meu estado emocional actual.	A	B	C	D	E	F
21	Consigo perceber quando alguém se sente desanimado.	A	B	C	D	E	F
22	Quando estou com alguém que me admira, tenho cuidado com a forma como me comporto.	A	B	C	D	E	F
23	Posso afirmar que conheço bem o meu estado emocional.	A	B	C	D	E	F
24	Consigo descrever os sentimentos de uma pessoa a partir da expressão da sua cara.	A	B	C	D	E	F
25	Quando estou feliz e bem humorado(a), estudo e trabalho melhor.	A	B	C	D	E	F
26	O meu comportamento reflecte os meus sentimentos mais profundos.	A	B	C	D	E	F
27	Consigo detectar a inveja disfarçada nos outros.	A	B	C	D	E	F
28	Se eu quiser mesmo, consigo resolver problemas que parecem sem solução.	A	B	C	D	E	F
29	As pessoas são sempre capazes de descrever o meu estado de humor.	A	B	C	D	E	F
30	Percebo quando alguém tenta esconder o seu mau humor.	A	B	C	D	E	F
31	Consigo facilmente persuadir um amigo de que não há razões para se preocupar.	A	B	C	D	E	F
32	Normalmente sei as razões porque me sinto mal.	A	B	C	D	E	F
33	Percebo quando alguém se sente culpado.	A	B	C	D	E	F
34	Procuro moderar as emoções desagradáveis e reforçar as positivas.	A	B	C	D	E	F
35	Considero fácil manifestar carinho a pessoas do sexo oposto.	A	B	C	D	E	F
36	Percebo quando alguém tenta esconder os seus verdadeiros sentimentos.	A	B	C	D	E	F
37	Não há nada de mal com o modo como habitualmente me sinto.	A	B	C	D	E	F
38	Consigo nomear e descrever a maioria dos meus sentimentos.	A	B	C	D	E	F
39	Percebo quando alguém está em baixo.	A	B	C	D	E	F
40	Cumpro os meus deveres e obrigações com prontidão, em vez de estar a pensar neles.	A	B	C	D	E	F
41	Consigo reconhecer a maioria dos meus sentimentos.	A	B	C	D	E	F
42	Percebo quando o comportamento de alguém varia em função do seu humor.	A	B	C	D	E	F
43	Tento manter o bom humor.	A	B	C	D	E	F
44	Sei como surpreender de forma agradável cada um dos meus amigos.	A	B	C	D	E	F
45	No que me diz respeito, é normal sentir o que sinto agora.	A	B	C	D	E	F

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.