

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Inteligência Emocional e Resiliência

Estudo exploratório junto de uma população universitária

Margarida Faro Trindade

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Porto, 2011



Inteligência Emocional e Resiliência

Estudo exploratório junto de uma população universitária

Margarida Faro Trindade

Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da
Universidade Fernando Pessoa para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia na área de

Psicologia Clínica e da Saúde

Orientadora: Prof. Mestre Sónia Pimentel Alves

Porto, 2011

Ao “Avô Faro”, perseverante e amigo!

Agradecimentos

Este foi sem dúvida um período da minha vida focado nas emoções e nos sentimentos tanto a nível teórico, como a nível pessoal. Fui confrontada com muitas emoções novas e agradeço desde já a todos aqueles que as partilharam comigo, e a todos aqueles que me ensinaram a conviver com elas.

Vivi emocionalmente!

Quero começar por agradecer à Universidade Fernando Pessoa pelo percurso universitário e por se ter disponibilizado para a participação do meu estudo.

A todos os alunos universitários que fizeram parte deste estudo, agradeço a disponibilidade e o interesse de muitos.

Obrigada aos meus colegas e amigos da UFP, pelo percurso que construímos juntos.

Quero agradecer à minha Mãe, pelo apoio e paciência que sempre demonstrou em todo o meu percurso académico, em especial durante este último período.

Ao meu sobrinho e afilhado Tomás que, apesar de longe, esteve sempre no meu pensamento e me ajudou a sorrir e a pensar positivamente.

À minha irmã Inês, pelo exemplo.

Ao Francisco, pela compreensão, pelo interesse, pelo teu amor, pela capacidade que tens de me tranquilizar e por todos os mimos.

À Sara, obrigada por acreditares sempre em mim e por me ouvires tantas vezes.

À Dra. Sónia Pimentel Alves, pela orientação, pela sabedoria, pela compreensão e pela oportunidade de me proporcionar um pensamento livre.

Ao “grupo das 2^{as} feiras”.

À minha família e a todos os meus amigos e amigas, muito obrigada pelos momentos de motivação e descontração.

E por fim, à Dra. Maria Izabel Calil Stamato por ter introduzido a temática da Resiliência no meu saber académico, nas suas sábias aulas de Psicologia e Compromisso Social.

“A maioria pensa com a sensibilidade, eu sinto com pensamento.”

Fernando Pessoa

Resumo

Inteligência Emocional e Resiliência

Estudo exploratório junto de uma população universitária

O presente trabalho teve como objetivo principal analisar, estudar e caracterizar a inteligência emocional e a resiliência junto de uma amostra de uma população universitária, verificando de que forma estas variáveis se relacionam entre si. Pretendeu-se, ainda, analisar as variáveis da inteligência emocional e da resiliência em função de variáveis sócio demográficas.

A amostra foi constituída por 90 participantes universitários de ambos os sexos (67 homens e 23 mulheres), com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos ($M=24.84$; $DP=8.699$).

Procedeu-se à realização de um estudo exploratório ao qual os participantes responderam a dois instrumentos - *Questionário de Competência Emocional – QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001), a *Escala de Avaliação Global de Resiliência – RS* (Wagnild & Young, 1993) e a um questionário sócio demográfico.

A análise de dados permitiu verificar que existe relação positiva direta e significativa entre o valor total da resiliência ($RSTotal$) e as sub-escalas da inteligência emocional, *percepção emocional* ($r=0.453$; $p=0.000$), *capacidade para lidar com a emoção* ($r=0.618$; $p=0.000$) e *expressão emocional* ($r=0.569$; $p=0.000$). Baseado no pesquisa em questão, verificou-se que existe relação entre a inteligência emocional e a resiliência, isto é, quando uma variável aumenta, a outra aumenta também.

Constatou-se que existem diferenças significativas entre a forma como os estudantes universitários do sexo masculino e do sexo feminino percebem as emoções, sendo que as mulheres ($M=68.08$) apresentam mais capacidade de percepção emocional em comparação com os homens ($M=64.2$) ($t=1.996$; $p=0.049$).

Curiosamente não se verificam, diferenças estatisticamente significativas relativamente à resiliência.

Com o intuito de comparar a inteligência emocional e a resiliência em função das áreas académicas, verificou-se que os indivíduos da área de Ciências Humanas e Sociais (M=66.16) têm expressão emocional significativamente superior aos de Ciências e Tecnologia (M=60.53) ($F=3.628$; $p=0.031$). Mais uma vez, a resiliência não se distingue entre os grupos considerados.

Efetivamente, os resultados deste estudo apontam para a existência de uma relação positiva e significativa entre estas duas componentes emocionais – Inteligência Emocional e Resiliência. De algum modo, podemos afirmar que não só o meio envolvente influencia o desenvolvimento da inteligência emocional e da resiliência, como também cada uma delas parece potenciar o desenvolvimento da outra. Quando se fala em *comportamento adaptativo* na inteligência emocional, poderemos estar na presença de um comportamento resiliente, ou seja, um comportamento adaptativo poderá ser o efeito natural de “pensar inteligentemente acerca das emoções”.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Resiliência, Estudantes Universitários.

Abstract

Emotional Intelligence and Resilience

An exploratory study with university population

The main objective of the present research assignment was to analyse, study and characterise emotional intelligence and resilience in a student population sample by investigating how the named variables relate to each other. Moreover, it was intended to examine these variables in terms of social and demographic parameters.

The sample consisted of 90 university participants of both sexes (67 males and 23 females), aged between 18 and 58 years ($M=24.84$; $SD=8.699$).

An exploratory study was carried out using the following tools: *Emotional Competence Questionnaire - QCE* (L. & N. Faria Lima Santos, 2001); and *Global Assessment Scale of Resilience - RS* (Wagnild & Young, 1993). Additionally, a purpose built demographic questionnaire was done with informed consent by participants.

Data analysis showed that there is significant direct and positive relationship between the total value of resilience (RS_{Total}) and the subscales of emotional intelligence, *emotional perception* ($r=0.453$; $p=0.000$), *ability to deal with emotion* ($r=0.618$; $p=0.000$) and *emotional expression* ($r=0.569$; $p=0.000$). There is therefore a strong relationship between emotional intelligence and resilience, i.e. based on the present study was found that as one variable increases, so does the other.

Significant differences between men and women were found regarding the way in which emotions are perceived, in this case women ($M=68.08$) had a better capacity for emotional perception in comparison to men ($M=64.2$) ($t=1.996$, $p=0.049$).

Interestingly there were no statistically significant differences regarding resilience.

Subjects from three different academic areas were compared with regards to emotional intelligence and resilience, it was found that individuals in the area of Humanities and Social Sciences (M=66.16) had a significantly higher emotional expression than those in Sciences and Technology (M=60.53) ($F=3.628$, $p=0.031$). Again, resilience did not differ between the groups.

Indeed, the results of this study indicate the existence of a positive and significant relationship between these two emotional components - Emotional Intelligence and Resilience. It can be said that, the external environment influences development of emotional intelligence and resilience, but also that each of these parameters appears to enhance the development of one another. With regards to emotional intelligence in *adaptive behavior*, one may be in the presence of a resilient behavior, or adaptive behavior which could be the natural effect of thinking intelligently about emotions, in other words the intelligent use of emotions.

Keywords: Emotional Intelligence, Resilience, University Students.

Résumé

Intelligence Émotionnelle et Résilience

Étude exploratoire sur une population université

L'objectif principal de cette étude s'était d'analyser, d'étudier et de caractériser l'intelligence émotionnelle et la résilience sur un échantillon d'une population étudiante, en enquêtant sur la façon dont ces variables sont reliées entre eux. L'intention était aussi d'examiner les variables de l'intelligence émotionnelle et la résilience en tant que variables sociodémographiques.

L'échantillon se composait de 90 participants universitaires des deux sexes (67 hommes et 23 femmes), âgés de 18 à 58 ans ($M=24.84$; $SD=8.699$).

On a poursuivi une étude exploratoire comprenant la réponse des participants à deux instruments - *Questionnaire de la Compétence Émotionnelle - QCE* (L. & N. Faria Lima Santos, 2001), *Échelle de L'évaluation Mondiale de la Résilience - RS* (Wagnild & Young, 1993) et à un questionnaire démographique construit pour cet effet, après consentement éclairé des participants.

L'analyse des données a permis de constater une relation directe, positive et significative entre la valeur totale de la résilience (RS_{Total}) et les sous-échelles de l'intelligence émotionnelle, la *perception émotionnelle* ($r=0.453$; $p=0.000$), la *capacité de faire face à l'émotion* ($r=0.618$; $p=0.000$) et *l'expression émotionnelle* ($r=0.569$; $p=0.000$). Il y a donc un très fort rapport proportionnel entre l'intelligence émotionnelle et la résilience: basé sur l'étude en question, il a été constaté lorsqu'une variable augmente, l'autre augmente aussi.

On a aussi constaté des différences importantes dans la façon dont les hommes et les femmes perçoivent les émotions. Tandis que les femmes ($M=68.08$) sont plus capables d'apercevoir les émotions, par rapport aux hommes ($M=64.2$) ($t=1.996$; $p=0.049$).

Curieusement il n'ya pas de différence statistiquement significative en ce qui concerne la résilience.

En comparant l'intelligence émotionnelle et la résilience, avec trois différents domaines d'études universitaires, on a constaté que les individus appartenant au domaine des Sciences Humaines et Sociales ($M=66.16$) ont une expression émotionnelle significativement supérieur par rapport à ceux des Sciences et Techniques ($M=60.53$) ($F=3.628$; $p=0.031$).

Encore une fois, la résilience ne présente pas de différences entre les deux groupes. En effet, les résultats de cette étude indiquent l'existence d'une relation positive et significative entre ces deux éléments émotionnels, l'intelligence émotionnelle et la résilience. C'est pourtant possible d'affirmer que non seulement l'environnement influence le développement de l'intelligence émotionnelle et de la résilience, mais aussi que chacun d'entre eux favorise le développement de l'autre. Quand on parle du comportement adaptatif au sein de l'intelligence émotionnelle, on est possiblement en présence d'un comportement résilient, c'est à dire, un *comportement adaptatif* peut être l'effet naturel d'une pensée intelligente sur les émotions - l'utilisation intelligente des émotions.

Mots-clés: L'intelligence émotionnelle, La Résilience, Étudiants Universitaires.

Resumen

Inteligencia Emocional y Resiliencia

Estudio exploratorio con una población universitaria

El objetivo principal de este trabajo es analizar, estudiar y caracterizar la inteligencia emocional y la resiliencia a través de una muestra de población universitaria, verificando de qué forma se relacionan entre sí estas variables. Pretendemos también analizar las variables de la inteligencia emocional y de la resiliencia en función de variables socio-demográficas.

La muestra está formada por 90 participantes universitarios de ambos sexos (67 hombres y 23 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y los 58 años ($M=24.84$; $DP=8.699$).

Se procedió a la realización de un estudio exploratorio en el que los estudiantes respondieron a dos instrumentos - *Cuestionario de Competencia Emocional – QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001), a *Escala de Evaluación Global de Resiliencia – RS* (Wagnild & Young, 1993) y a un cuestionario socio-demográfico realizado para el efecto tras el consentimiento de los participantes.

El análisis de los datos permitió demostrar que existe una relación positiva directa y significativa entre el valor total de la resiliencia (RS_{Total}) y las sub escalas de la inteligencia emocional, *percepción emocional* ($r=0.453$; $p=0.000$), *capacidad para gestionar la emoción* ($r=0.618$; $p=0.000$) y *expresión emocional* ($r=0.569$; $p=0,000$). Por lo tanto, existe una fuerte relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia, es decir, basado en el estudio en cuestión, a medida que una de ellas aumenta, la otra aumenta también.

Además, se constató que existen diferencias significativas en la manera de los hombres y las mujeres para percibir las emociones, siendo las mujeres ($M=68.08$) quienes presentan más capacidad de percepción emocional en comparación con los hombres ($M=64.2$) ($t=1.996$; $p=0.049$).

Curiosamente no se verifican, diferencias estadísticamente significativas en relación a la resiliencia.

Con la intención de comparar la inteligencia emocional y la resiliencia, en términos de las diferentes áreas académicas, se verificó que los individuos del área de Ciencias Humanas y Sociales (M=66.16) tienen una expresión emocional significativamente superior a los de Ciencias y Tecnología (M=60.53) ($F=3.628$; $p=0.031$). Una vez más, la resiliencia no se distingue entre los grupos considerados. Efectivamente, los resultados de este estudio apuntan a la existencia de una relación positiva y significativa entre estas dos componentes emocionales – Inteligencia Emocional y Resiliencia.

De algún modo, podemos afirmar que no sólo el medio circundante influye para el desarrollo de la inteligencia emocional y de la resiliencia, si no que además cada una de ellas parece potenciar el desarrollo de la otra. Cuando hablamos de comportamiento adaptativo en la inteligencia emocional, podemos estar ante un comportamiento resiliente, es decir, un *comportamiento adaptativo* podrá ser el efecto natural del pensar inteligentemente sobre las emociones – del uso inteligente de las emociones.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Resiliencia, Universitarios.

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

APA – American Psychological Association

ASV – Aceitação de Si Mesmo e de Vida

CLE – Capacidade de Lidar com a Emoção

COF – Córtex Orbitofrontal

CPFVM – Córtex Pré-Frontal Ventromedial

EE – Expressão Emocional

IE – Inteligência Emocional

OMS – Organização Mundial de Saúde

PP – Percepção Emocional

QCE – Questionário de Competência Emocional

RS – Resiliência

SL – Sistema Límbico

SNC – Sistema Nervoso Central

SPSS – Statistical Package for the Social Science

•• • - Qui Quadrado

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	1
1. Inteligência Emocional	4
1.1. Evolução Histórica do Constructo de Inteligência	4
1.2. Inteligência Emocional	7
1.2.1. Inteligência Social	7
1.2.2. Definição de Inteligência Emocional	10
1.2.2.1. Modelos Mistos ou de Traços	12
1.2.2.2. Inteligência Fluída (Gf) e Inteligência Cristalizada (Gc)	14
1.3. Emoção, Razão e Neurobiologia	15
2. Resiliência	23
2.1. Psicologia Positiva	23
2.2. Resiliência	26
2.2.1. Definição de Resiliência	26
2.2.2. Resiliência e Desenvolvimento Psicológico	28
2.3. Obstáculos/Factores de Risco da Resiliência	32
2.4. Factores de proteção - Aprender a ser resiliente	35
2.5. Inteligência Emocional e Resiliência	39
3. Estudo Exploratório	45
3.1. Objetivos do Estudo	45
3.2. Enquadramento e Variáveis	45
3.3. Hipóteses	45
3.4. Método	46
3.4.1. Material	46

3. 4. 2. Procedimento	50
3.4.3. Participantes	51
3.4.3.1. Caracterização da amostra	51
3.5. Análise dos dados	54
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	60
CONSIDERAÇÕES FINAIS E LIMITAÇÕES DO ESTUDO	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I - Questionário de Competência Emocional – QCE

Anexo II - Escala de Avaliação Global de Resiliência – RS

Anexo III - Questionário Sócio – Demográfico

Anexo IV - Pedido de autorização aos autores para a aplicação do QCE e da RS

Anexo V- Pedido de autorização à respectiva autora, para a utilização da tradução da RS em língua portuguesa

Anexo VI - Projeto de tese apresentada à Universidade Fernando Pessoa

Anexo VII - Pedido de autorização para a aplicação dos instrumentos à Universidade Fernando Pessoa

Anexo VIII – Esclarecimento fornecido aos estudantes universitários, sobre os objetivos pretendidos com a presente investigação, aquando da recolha de dados junto dos mesmos

Anexo IX - Consentimento Informado

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: *Caracterização Sócio – Demográfica dos participantes quanto ao gênero e quanto ao ano de escolaridade*

Quadro 2: *Caracterização dos participantes em função do grau de apoio na escolha da área acadêmica e em função do grau de satisfação com o curso/área escolhido(a)*

Quadro 3: *Distribuição das variáveis sócio – demográficas, gênero, ano de escolaridade, estado civil e filhos de acordo com as três áreas de formação*

Quadro 4: *Análise descritiva dos instrumentos – QCE e RS*

Quadro 5: *Correlação entre Inteligência Emocional e Resiliência*

Quadro 6: *Análise das diferenças entre a Inteligência Emocional e a Resiliência em função do gênero*

Quadro 7: *Análise das diferenças entre a Inteligência Emocional e a Resiliência em função das áreas acadêmicas*

Introdução

A “Inteligência Emocional” ou “Competência Emocional”, consiste na “capacidade para perceber, reconhecer e gerar emoções, de modo a apoiar o pensamento, levando o indivíduo à compreensão dessas emoções e do pensamento baseado nelas, e para regular as emoções de modo reflexivo para promover o desenvolvimento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997, p.5).

A Inteligência Emocional está ligada a vários contextos do desenvolvimento humano, tais como a família, a escola ou o trabalho, que *contribuem para a melhoria das competências sociais e para a manifestação de comportamentos mais adaptativos e mais eficazes* (Lima Santos & Faria, 2005, p.276).

Quando falamos de Inteligência Emocional, referimo-nos necessariamente, a um conjunto de competências emocionais, designadamente, a *autopercepção* (capacidade do sujeito se conhecer face aos seus comportamentos nas diferentes situações da vida social e profissional, para além do relacionamento consigo mesmo), a *autocontrolo* (capacidade do sujeito gerir as próprias emoções), a *auto-motivação* (capacidade de o sujeito se motivar a si próprio, realizando tarefas e ações necessárias com o fim de alcançar os seus objetivos, independentemente das circunstâncias), a *empatia* (habilidade de comunicação interpessoal de uma forma espontânea e não verbal) e as *práticas sociais* (capacidade de relacionamento interpessoal e de trabalho em equipa) (Mayer & Salovey, 2002).

A Resiliência é um conceito novo na Psicologia, que tem vindo a ser muito discutido, relativamente ao qual ainda não há consenso.

O conceito de Resiliência na Psicologia, refere-se à capacidade do indivíduo resistir emocionalmente aos estímulos adversos do ambiente, superando as expectativas e desenvolvendo-se de forma saudável (Paludo & Koller, 2005).

O estudo da Resiliência nasceu impulsionado pela necessidade da Psicologia compreender e discutir questões contrárias, designadamente, o que levava uma pessoa a ser mais vulnerável do que outra em situações desfavoráveis; e também pelo facto de algumas pessoas não conseguirem encarar situações difíceis, enquanto outras as enfrentavam e conseguiam superar (Pinheiro, 2003).

O presente estudo tem como objetivo verificar se existe relação entre a Inteligência Emocional e a Resiliência, junto de uma população universitária, e procura perceber até que ponto a Inteligência Emocional estará interligada com a Resiliência na capacidade de superação.

No decurso de um Intercâmbio que frequentei na Universidade Católica de Santos no Brasil, deparei-me com o tema da Resiliência ministrado nas aulas de Psicologia e Compromisso Social, pela Dra. Maria Izabel Calil Stamato. Os alunos ficavam presos nas suas palavras e estas aulas foram sem dúvida determinantes para a minha motivação na escolha deste mesmo tema. Quando me deparei com o tema da Resiliência, este estava orientado no sentido do que se passava ao nível do Brasil, ou seja, focado na enorme pobreza que no mesmo se fazia sentir. A conclusão a que se chegou era por demais evidente, a Resiliência que milhares de crianças tinham conseguido desenvolver apesar de terem crescido num meio completamente desfavorável.

Entretanto, e ao longo do meu percurso académico, o interesse por este tema foi crescendo, e fui adquirindo novos conhecimentos sobre o mesmo na unidade curricular de Psicologia Positiva, lecionadas pela Prof. Doutora Carla Fonte. Compreendi que poderíamos olhar para a Resiliência de diversas formas, que esta poderia estar presente na vida do indivíduo em variadíssimas dimensões e que poderia ser uma componente inerente a qualquer sujeito, independentemente da idade e do factor socioeconómico. Interiormente, questionei-me sobre

como é que a Resiliência se desenvolveria e porque é que algumas pessoas a desenvolviam – na prática, o processo.

Após reflexão teórica com a Dra. Sónia Pimentel Alves, optou-se por conduzir esta investigação no sentido de se estudar em que medida a Inteligência Emocional e a Resiliência se poderiam relacionar e desenvolver em parceria, ao longo da vida/desenvolvimento do sujeito. Por outro lado, ao debater-se o tema da Resiliência, a Inteligência Emocional surgia quase como que, naturalmente relacionada. Daí, ter-se refletido ser pertinente conhecer-se a nível bibliográfico estas duas dimensões, e após esta compreensão, analisar em que medida as mesmas estariam associadas ou não.

Assim, no primeiro e segundo pontos do trabalho fizemos uma síntese teórica sobre a Inteligência Emocional e a Resiliência, com o intuito de descrever e caracterizar de forma individual a evolução de cada uma, o seu desenvolvimento histórico e algumas teorias associadas. No final dos dois primeiros capítulos foi ensaiada uma relação entre as duas componentes emocionais. No quarto capítulo é apresentado o estudo exploratório, fazendo-se a descrição do objetivo, das hipóteses, do método e da análise dos resultados. A investigação termina com a discussão dos resultados, seguido de algumas considerações e limitações do estudo e sugestões para futuras pesquisas.

1. Inteligência Emocional

1.1. Evolução Histórica do Constructo de Inteligência

O termo Inteligência provém do latim *Intelligentia, intus legere actionem*, que significa ler dentro da ação, “compreender dentro”.

Antes do nascimento da Psicologia Científica, diversos pensadores e filósofos argumentaram sobre a definição de Inteligência, a qual tem vindo a ser um dos estudos que mais tem acompanhado a História da Psicologia na explicação do comportamento humano (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Se recuarmos até à Grécia Antiga, a *razão* era considerada superior à *emoção* e existiam vários movimentos argumentativos relativamente à Inteligência, tais como o Movimento Sentimentalista Europeu e o Movimento Romântico. Enquanto que o primeiro considerava que o conhecimento era inato e emocional, o segundo valorizava a expressão da emoção através da arte e do debate público, do equilíbrio entre o sentimento e a razão/pensamento (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Apesar do conceito de Inteligência se ter revelado um tema extremamente importante para a compreensão do ser humano, o conceito em si tem gerado grande controvérsia, continuando ainda no presente, a não ser consensual entre psicólogos e investigadores (Sternberg, 2005).

Francis Galton (1883) foi provavelmente um dos pioneiros do estudo da Inteligência no seio da Psicologia, aferindo que o conceito, aparece definido como “força mental” (Sternberg, 2005).

Uma das grandes polémicas relacionadas com a definição da Inteligência é a de que a Inteligência é uma estrutura neurobiológica vs aprendizagem, havendo autores que defendem que a mesma, é um atributo pertencente à estrutura neurobiológica interna da mente

(Eysenck, 1987), enquanto que outros consideram a Inteligência como uma aprendizagem relacionada com o comportamento do indivíduo (Howe, 1099, cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Quanto a Sternberg (2005), este considera que a Inteligência não é encarada como um constructo de observação direta, mas sim, que se define pelos efeitos que provoca no comportamento do indivíduo.

Inicialmente, a Inteligência era considerada como sendo única e independente. Contudo, ao longo das várias discussões sobre a sua unicidade e a sua natureza, surgiram duas formas divergentes de ser avaliada: havia autores que defendiam existir a assimilação de funções cognitivas distintas, é o caso de Alfred Binet com as teorias compósitas, e outros que consideravam que cada função cognitiva continha um elemento fundamental e comum, tal como Howard com a sua teoria do factor geral ou *factor G* (Almeida, 2002).

Foi através de Alfred Binet (Binet & Simon, 1905, cit in Almeida, 2002) que surgiram as primeiras Teorias Compósitas. Para o autor, a Inteligência “prevê uma acção intencional, envolvendo compreensão, invenção, direcção e crítica” (cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009, p. 12).

A interação entre as habilidades do sujeito e as exigências cognitivas das situações em si deu lugar à ideia de *Idade Mental* (desenvolvimento mental) calculada pela *Escala de Inteligência Binet – Simon* (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Stern (1912), para o cálculo do Quociente de Inteligência utiliza a “Idade Mental” através da fórmula: $IM / IC \times 100$, sendo que, a razão da *Idade Mental* dividida pela *Idade Cronológica*, seria depois multiplicada por 100 (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Mais tarde, em 1939 David Wechsler desenvolveu o primeiro teste de Q.I. direccionado para adultos, abdicando da divisão de *Idade Mental* em detrimento da *Idade Cronológica* (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009). O teste é composto por quatro escalas que estão

ordenadas por capacidades verbais, abstratas, numéricas e de memória auditiva e ainda por uma parte de realização composta por testes que abarcam a percepção das formas, o raciocínio concreto, a organização espacial, a manipulação e a velocidade perceptiva. Existe um primeiro grupo de testes em que é efetuada a avaliação do Q.I. verbal, um segundo teste onde é avaliado o Q.I. de realização, e no final, a junção dos grupos dá-nos o cálculo do Q.I. global (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Para os adultos foi criada a WAIS (*Wechsler Adult Intelligence Scale, 1955*), para as crianças foi construída a WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children, 1949*) e para a idade pré – escolar e primeira infância foi construída a WPPSI (*Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence, 1967*) (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Faria (2002), refere ainda que as investigações no âmbito da Inteligência podem agregar-se em dois grandes domínios, as *teorias explícitas*, referentes às várias teorias efetuadas por investigadores, psicólogos e educadores e que dão origem a uma avaliação da inteligência através de testes - denominada de avaliação “objetiva” da inteligência (Faria & Fontaine, 1993; Sternberg, 1985; Sternberg, Conway, Ketron, & Bernstein, 1981 cit in Faria, 2002), e as *teorias implícitas*, que representam construções mentais realizadas por um sujeito qualquer, pesquisador ou leigo (Dweck & Elliot, 1993; Faria & Fontaine, 1993; Goodnow, 1980; Nicholls, Pastashnick & Metteal, 1986; Vandenplas-Holper, 1987, cit in Faria 2002).

1.2. Inteligência Emocional

1.2.1. Inteligência Social

Vários são os pesquisadores que defendem a aptidão social como uma componente da inteligência. Referem por exemplo modelos que estão para além das habilidades intelectuais/cognitivas, sobre as quais existe a ideia de um *factor g* (aptidão geral) e as medições de Q.I. As designadas inteligências não cognitivas, tais como a Inteligência Emocional, a Inteligência Social e a Inteligência Prática, são encontradas nestes modelos (Hedlund & Sternberg, 2002).

A Inteligência Social começou por ser estudada com as teorias de Thorndike (1920), nas quais se afirma que a “inteligência social é por si definida como uma capacidade para compreender e gerir pessoas e para estabelecer padrões de comportamento adequados às diversas relações humanas” (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009, pp.122). É considerada como “a capacidade dos indivíduos para compreender os outros e entendê-los em função das suas interações e contextos.” (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009, p. 122).

Vários são os autores que contribuíram para a evolução do conceito de Inteligência Social ao longo de vários anos. Vernon (1933) que distingue o papel da Inteligência Social enquanto técnica de interação social e, Guilford (1967) que propõe um conjunto de habilidades cognitivas associadas ao processo de conteúdos comportamentais de inteligência social (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Mais tarde, Kelley (1971), Mischell, Schank, Abelson e colaboradores (1977), enfatizam uma perspectiva sócio – cognitiva da personalidade, defendendo que as bases da definição de Inteligência Social interdependem das estruturas e dos processos da personalidade (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Muitas das abordagens em redor da Inteligência Social surgem-nos através do ponto de vista de Gardner (1983) e da sua teoria das inteligências múltiplas. Howard Gardner, em 1983 propôs a teoria das inteligências múltiplas, com a qual defendia que, para se verificassem mudanças a nível evolutivo e a nível intelectual, deveriam estar presentes determinadas condições contextuais subjacentes ao indivíduo (Sternberg, 2005).

A teoria das inteligências múltiplas sustentava que a inteligência era composta por um conjunto de sete inteligências diferentes e independentes. Gardner (1983) era de opinião que a inteligência não deve ser estudada como um constructo individual e único. E, apesar de cada inteligência ser apenas um sistema, esse mesmo sistema teria subjacente, outro sistema de funcionamento separado (Sternberg, 2005).

Estas são as sete inteligências propostas por Gardner e que ainda hoje prevalecem (1983, cit in Sternberg, 2005): a *inteligência musical*, a *inteligência linguística*, a *inteligência espacial*, a *inteligência corporal – cinestésica*, a *inteligência lógico – matemática*, a *inteligência intrapessoal* e a *inteligência interpessoal*.

A *inteligência musical* permite que o indivíduo componha uma música, cante uma melodia ou toque um instrumento de música (Sternberg, 2005).

A *inteligência linguística* representa a aptidão que o indivíduo possui para usar a linguagem como forma de comunicação, através da leitura de um livro, da escrita e da compreensão da linguagem verbal (Sternberg, 2005).

Relativamente à *inteligência espacial*, esta está relacionada com a capacidade para compreender informação do mundo visual e espacial. A leitura de mapas e a orientação individual espacial que o indivíduo possui para se deslocar entre vários locais, são disso alguns exemplos (Sternberg, 2005).

A *inteligência corporal – cinestésica* é utilizada pelo sujeito no controlo dos movimentos corporais, como por exemplo, correr e dançar (Sternberg, 2005).

A *inteligência lógico – matemática* é a habilidade que o indivíduo tem para lidar com o raciocínio lógico - matemático, sendo utilizada pelo mesmo para a resolução de problemas matemáticos (Sternberg, 2005).

A *inteligência intrapessoal* é utilizada pelo sujeito quando este pretende fazer uso dos seus próprios sentimentos, forças, ideias e fragilidades. Desta forma, terá uma melhor auto-compreensão (Sternberg, 2005).

A *inteligência interpessoal* é utilizada na relação com os outros. É a habilidade para entender os sentimentos e os comportamentos dos outros (Sternberg, 2005).

A teoria das inteligências múltiplas foi de extrema relevância, pois confirmou a complexidade da mente humana e a constituição múltipla da inteligência, ao contrário de outras teorias que apenas valorizavam a existência de uma única aptidão, por exemplo o Quociente de Inteligência (Sternberg, 2005).

Neste contexto, e com a introdução das inteligências interpessoal e intrapessoal por Gardner (1983), começou a ser dada importância à compreensão do indivíduo relativamente às interpretações não verbais e emocionais. Foi desta forma, que surgiu o conceito de Inteligência Emocional (Sternberg, 2005).

A Inteligência Emocional começou por ser estudada de forma científica pelos investigadores, após o seu conceito ter sido publicado num artigo da revista *Imagination, Cognition and Personality* da autoria de Salovey e Mayer. O artigo expunha vários trabalhos e os respectivos resultados acerca da emoção e da inteligência. Estes estudos indicavam que haveria um tipo de inteligência que se encontrava entre o campo da emoção e da cognição e que existia um tipo de inteligência social (Salovey & Mayer, 1990).

1.2.2. Definição de Inteligência Emocional

Peter Salovey e John Mayer (2002) introduziram a definição de Inteligência Emocional (IE) na Psicologia em 1990. Para os autores, a IE representa a capacidade que o indivíduo tem de poder compreender e reconhecer a interpretação das emoções, bem como a de transmitir ao indivíduo informações subjacentes a essas mesmas emoções, podendo percebê-las e utilizá-las (Mayer, Salovey & Caruso, 2002).

A Inteligência Emocional é uma aptidão que o sujeito possui para aceder e gerar emoções por forma a apoiar o pensamento, descodificando assim o seu significado e, passando à compreensão dessas mesmas emoções. Para os autores, usar as emoções como uma base do pensamento e pensar com as próprias emoções, pode estar relacionado com importantes competências sociais e comportamentos adaptativos (Mayer, Salovey & Caruso, 2002).

Assim sendo, Mayer, Salovey e Caruso (2004), apresentaram o modelo de inteligência emocional das quais faziam parte quatro componentes: a componente *percepção/ avaliação/ expressão da emoção*, que consiste na capacidade que o indivíduo possui em perceber as suas próprias emoções e de identificar essas mesmas emoções nos outros, assim como a habilidade de expressar sentimentos de forma precisa; a componente *emoção facilitadora do ato de pensar nos processos mentais*, que visa um processo emocional que se irá tornar num alerta para levar o indivíduo à concentração, e guiá-lo por forma a pensar racionalmente no que é de facto importante; a componente *compreensão e análise de emoções/ emprego do conhecimento emocional*, que consiste na influência que a inteligência exerce sobre o sistema emocional e na compreensão das diferentes emoções e mensagens, tais como, a percepção das combinações mais intrínsecas, originadas pelas relações interpessoais; a componente *controlo refletivo de emoções /gestão de emoções* que está relacionada com o crescimento

emocional e intelectual e envolve o controlo consciente da emoção (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009; Mayer & Salovey, 2004).

A capacidade para gerir emoções eficazmente implica consciência, aceitação e uso das emoções na resolução dos problemas. Gerir emoções não é o mesmo que gerar emoções: regular emoções é, por vezes entendido como reprimir ou racionalizar emoções, no entanto, gerir emoções implica a participação, bem como a aceitação das emoções no pensamento (Mayer, Salovey & Caruso, 2002).

Mayer e Salovey (1997) referem ainda que no conceito de IE se verifica a combinação da emoção com a inteligência; a emoção pode fazer com que o pensamento se torne mais inteligente e, conseqüentemente que o indivíduo pense de forma inteligente acerca das suas emoções (Lima Santos & Faria, 2005).

Lima Santos e Faria (2005), referem que Competência Emocional/Inteligência Emocional está igualmente relacionada e articulada com os diferentes contextos em que o sujeito se desenvolve, nomeadamente, o seio familiar, a vida profissional e o meio escolar permitindo uma evolução do comportamento adaptativo do sujeito e das suas competências sociais.

Assim, a concepção original da IE proposta por Salovey e Mayer (1990) situou-se claramente na articulação entre cognição e emoção. Denominada também por Competência Emocional, a noção de IE combina duas ideias que já foram referidas anteriormente: a ideia de que “as emoções podem tornar o pensamento mais inteligente” e também a ideia de que “se pode pensar inteligentemente acerca das emoções” (Mayer & Salovey, 1997, cit in Lima Santos & Faria, 2005, p. 276). Como referimos anteriormente, e tal como se verifica no conceito de inteligência, a definição de IE também não tem sido consensual, devido à quantidade de críticas e objecções teóricas utilizadas pelos diversos autores. Contudo, é igualmente considerado por vários investigadores um dos constructos mais interessantes da Psicologia (Lima Santos & Faria, 2005).

1.2.2.1. Modelos Mistos ou de Traços

Para além dos modelos assentes nas competências mentais e nas habilidades cognitivas da inteligência emocional, como os de Mayer e Salovey (1990), existem ainda os modelos mistos ou de traços (“*Mixed Models*”) nomeadamente, os modelos de Goleman (1996, 1998) e de Bar – On (1997, cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Relativamente ao tema da IE, o modelo de Goleman (1996, 1998) é o modelo mais citado. O autor dá relevância ao meio no qual o indivíduo se insere, bem como ao modo como utiliza as suas habilidades emocionais. A teoria de Goleman (1996, 1998) assenta na definição de 25 competências concedidas a cinco habilidades emocionais e sociais básicas: a auto consciência, a autorregulação, a motivação, a empatia e as competências sociais (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

No entanto, e de acordo com Franco (2007), o modelo de Goleman (1996, 1998) tem sido alvo de várias controvérsias, principalmente críticas associadas a três níveis: conceptual, metodológico e ético (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Bar – On (1997), define a IE como um “conjunto de capacidades, competências e skills que influenciam a habilidade para lidar com sucesso às exigências e pressões do meio ambiente” (1997, Bar – On p. 14 cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009 p.114). O autor identifica cinco grandes habilidades emocionais e sociais, nomeadamente, a *habilidade intrapessoal*, a *habilidade interpessoal*, a *adaptação*, a *gestão do stress* e o *humor geral* (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

A *habilidade intrapessoal*, está relacionada com aptidões como a auto – consciência emocional, a assertividade e o auto-conceito, e depende da capacidade que o indivíduo tem em estar atento e compreender-se a si próprio e às suas emoções, assim como de conseguir expressar as suas ideias e sentimentos (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Relativamente à *habilidade interpessoal*, esta abarca competências como a empatia, a responsabilidade social e as relações interpessoais, podendo ser definida pela capacidade de estar atento, compreender e avaliar os sentimentos dos outros. Este factor está ainda relacionado com a aptidão de manter e estabelecer relações satisfatórias e conscientes com os outros (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

A *adaptação*, engloba o sentido da realidade, de flexibilidade e de resolução de problemas, estando por isso, ligada ao modo de proceder do indivíduo. (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

No que se refere à habilidade de *gestão do stress*, esta tem como finalidade o equilíbrio das emoções, na qual se insere a tolerância ao stress e o controlo dos impulsos (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Por fim, o *humor geral* é a capacidade de ver aspectos positivos de um acontecimento e por sua vez, demonstrar e expressar aos outros sentimentos positivos (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Em 2000, Bar – On apresenta a segunda versão do seu modelo, expondo dez das quinze competências inicialmente elaboradas, nomeadamente *o autoconceito, a autoconsciência emocional, a assertividade, a tolerância ao stress, o controlo dos impulsos, o sentido da realidade, a flexibilidade, a resolução de problemas, a empatia e as relações interpessoais* (cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Por si só, cada uma destas competências é uma componente do seu constructo de IE. Quanto às restantes cinco competências, Bar – On (2000) define-as como factores facilitadores, correlacionados com os restantes, sendo estes, a responsabilidade social, o otimismo, a felicidade, a independência e a auto – actualização (Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

Destas dez componentes de inteligência emocional e social, Bar –On (2000) identifica *o autoconceito*, como o factor mais relevante, não só por ser considerado a componente com

uma validade de constructo mais relevante, mas também por ser um “pré requisito das capacidades de autoconsciência e empatia” (cit in Almeida, Guisande e Ferreira, 2009, p.115). Por outro lado, verificou-se que a *auto – consciência* é a componente mínima que qualquer modelo que pretenda definir inteligência emocional deve possuir (2000, Bar – On, cit in Almeida, Guisande & Ferreira, 2009).

1.2.2.2 Inteligência Fluída (Gf) e Inteligência Cristalizada (Gc) - Modelo de Cattell-Horn-Carrol (CHC)

Falando do modelo de Cattell-Horn-Carroll (CHC), este foi desenvolvido a partir da inclusão dos modelos da inteligência fluída (*Gf*) e da inteligência cristalizada (*Gc*), de Cattell e Horn (1966) e dos três extractos de Carroll (1993) (Júnior & Noronha, 2005).

Na Teoria Hierárquica da Inteligência, tanto a inteligência fluída (*Gf*) como a inteligência cristalizada (*Gc*) estão singularmente relacionadas com a inteligência emocional na medida em que, a inteligência fluída (*Gf*) está relacionada com o raciocínio, levando ao encontro de soluções e problemas novos, e a inteligência cristalizada (*Gc*) envolve o processamento de experiências e conhecimentos anteriormente adquiridos (Primi & Almeida, 2000, cit in Júnior & Noronha, 2005).

Após várias reflexões sobre este modelo, os autores consideraram que o crescimento e a aquisição de competências nos sujeitos estão correlacionados com a conduta das experiências educativas e com o grau de inteligência fluída (*Gf*) de cada indivíduo. A inteligência fluída (*Gf*) atua portanto como potenciador intelectual do sujeito (Júnior & Noronha, 2005).

1.3. Emoção, Razão e Neurobiologia

*As emoções ocorrem no teatro do corpo.
Os sentimentos ocorrem no teatro da mente.*
(Damásio, 2003, p 35).

A palavra “emoção” que provém do latim *emovere*, significa movimento para fora e daí também, a ideia absolutamente correta de uma direção externa a partir do corpo, que nos é dada pela origem da palavra (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Damásio, 1995).

A origem das emoções é dos temas mais antigos dos pensadores ocidentais e tem vindo a ser objeto de diversas expressões culturais como a arte, a religião, a ciência e a filosofia (Esperidião - António *et al.* 2007).

Diversos filósofos concordaram na questão da relação entre a emoção e a razão e definiram os mais diversos conceitos para explicar a origem e o papel das emoções no Ser Humano (Esperidião - António *et al.* 2007).

Um desses filósofos, René Descartes, concluiu que existem duas substâncias inerentes ao Ser Humano completamente separadas entre si: a “substância pensante (*res cogitans*)” ligada à razão e ao pensamento e a “substância do mundo (*res extensa*)” que diz respeito ao corpo e à qual pertencem as emoções (Esperidião - António *et al.* 2007).

Assim, as relações entre o corpo e a mente e entre a razão e a emoção, outrora do âmbito da filosofia, passaram a ser tema de estudo da Psicologia, da Psicanálise e da Biologia a partir da segunda metade do séc. XIX e princípios do séc. XX (Esperidião - António *et al.* 2007).

O interesse científico pelos processos cognitivos caracterizou esse período, bem como a exploração das atividades mentais relacionadas com a aquisição de conhecimentos com ligações ao raciocínio e à memória. Como veremos adiante, a emoção vai estar também

ligada à memória e ao contexto em que essa memória foi adquirida (Esperidião - António *et al.* 2007).

Por mais simples que seja a decisão que o sujeito queira tomar há sempre uma emoção agregada a essa decisão (Damásio, 1995).

Damásio (1995) refere hoje, que as emoções são essenciais para o ato de decisão, não representando como outrora se considerava um impedimento ao ato de pensar e atuar, afirmando que as emoções permitem que o sujeito desenvolva mais rapidamente o processo de decisão.

A emoção e a razão estão portanto na base das decisões do indivíduo (Damásio, 1995).

A fim de responder a algumas questões e dúvidas sobre a intervenção das emoções nas tomadas de decisão, Damásio (1995) sustenta que o nosso raciocínio é constituído por séries ordenadas de imagens, afirmando ainda que esses resultados estão intimamente ligados com as estruturas cerebrais, compreendidas na génese e na expressão das emoções (Sistema Límbico), e com as áreas do córtex cerebral, relacionadas com a tomada de decisões (córtex pré-frontal) (Damásio, 1995).

Neste seguimento, o autor refere a hipótese de um “marcador somático”, mecanismo inconsciente e involuntário que sustenta as nossas decisões, baseado em experiências emocionais anteriores e através do qual o córtex é informado das decisões a tomar (Damásio, 1995).

Segundo este investigador, o indivíduo possui emoções primárias, secundárias e sentimentos ligados às emoções. Sendo que, as emoções primárias compreendem capacidades inatas, controladas pelo Sistema Límbico e que dão resposta a determinados estímulos (resposta emocional inata e controladas pelo SL). As emoções secundárias são emoções adquiridas e compreendem determinadas representações de estímulos que estão associadas a respostas passadas. Estas emoções passam-se ao nível do córtex cerebral, mas no que respeita à

expressão das emoções, é o sistema límbico que comanda (resposta emocional adquirida e influenciada por experiências emocionais anteriores, produzida no córtex cerebral e exprimida pelo SL) (Damásio, 1995). Ou seja, apesar de distintas, a emoção primária e secundária correlacionam-se entre si (Damásio, 1995).

Em suma, os marcadores somáticos são um caso especial do uso de sentimentos que foram criados a partir de emoções secundárias e estas emoções e sentimentos estão ligados por via da aprendizagem a certos tipos de resultados futuros correlacionados com determinados cenários. Quando um marcador somático negativo é justaposto a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme (Damásio, 1995). “Quando, ao invés, é justaposto um marcador somático positivo, o resultado é um incentivo” (Damásio, 1995, p. 186).

Tendo em conta o desenvolvimento de novas técnicas de pesquisa em neurofisiologia e neuroimagem, o interesse pelo estudo das bases neuronais dos processos ligados às emoções assentes na investigação do Sistema Límbico, tem vindo a aumentar (Esperidião - António *et al.* 2007). A morfologia do cérebro e as principais estruturas nervosas foram propostas por Franz Joseph Gall, conhecido como o “autor da verdadeira anatomia do cérebro” (cit in Esperidião - António *et al.*, 2007, p. 57). Pierre Paul Broca elaborou o primeiro mapeamento das funções cerebrais e, partindo do estudo efetuado a doentes com danos cerebrais, provou a identidade do Lobo Límbico (limbo = imagem) (Damásio, 1995; Esperidião - António *et al.* 2007).

Joseph Papez (1937) deu um avanço no entendimento dos fenómenos neurobiológicos ligados com a emoção, passando de uma perspectiva de “centros emocionais” para uma concepção do “sistema emocional” (Esperidião - António *et al.* 2007).

Com efeito, se inicialmente o Lobo Límbico, discutido por Broca, estava associado ao olfacto, Papez provou que as diferentes partes do mesmo, formavam um circuito, o qual

incluía o córtex cingulado, o hipocampo, o hipotálamo e os núcleos anteriores do tálamo (Papez, 1937, cit in Esperidião - António *et al.* 2007).

O circuito demonstrado por Papez, foi posteriormente revisto com base em experiências, tendo passado a ser usado o conceito de Sistema Límbico (SL) como sendo aquele que envolveria as estruturas relacionadas com as emoções. O Sistema Límbico passou a ser considerado o circuito neural ligado às respostas emocionais e dos impulsos motivacionais, incluindo aí estruturas como o hipotálamo, a amígdala, núcleos de base, área pré-frontal, cerebelo e septo (Esperidião - António *et al.* 2007).

Atualmente, considera-se que o sistema límbico, o tálamo e o hipotálamo se situam entre o tronco cerebral (controla atividades essenciais inconscientes do organismo, como a tensão arterial, a respiração e o ritmo cardíaco) e o telencéfalo (sede da consciência que gere as capacidades unicamente humanas tais como, a linguagem, a lógica e a consciência do *eu* e divide-se em dois hemisférios em que cada um completa quatro lobos). São estruturas que estabelecem ligação entre os comportamentos inconscientes realizados pelo tronco cerebral e as atividades conscientes do cérebro. Estão envolvidas nos mais básicos aspectos do Ser Humano como as emoções, o medo, os mecanismos de sobrevivência e executam ainda um papel essencial na aprendizagem e na memória (Lockard, 1997, cit in Barreto & Ponte e Silva, 2010).

Desta forma e no que se refere aos circuitos neuronais relacionados com as emoções, é através das vias neuronais dos receptores e nervos periféricos, que os diferentes estímulos chegam às diferentes áreas do Sistema Nervoso Central (SNC), designadamente, estímulos térmicos, tácteis, visuais, auditivos, olfativos e de natureza visceral (alterações da tensão arterial) (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

O caso Phineas Gage, já do conhecimento da história da neuropsicologia, contribuiu para um enorme impulso na criação de hipóteses sobre as bases neurais das emoções (Damásio, 1995).

Phineas Gage era um operário americano, que num acidente com explosivos, perfurou o seu cérebro com uma barra de metal e sobreviveu após grave dano cerebral. Depois do acidente, apresentou uma alteração acentuada no seu comportamento e passou a ser um indivíduo indeciso, indiferente, falso, desleal e desleixado, precisamente o oposto daquilo que fora a vida toda. Agia sem pensar nas consequências e abandonou os seus planos para o futuro (Harlow, 1868, cit in Esperidião - António *et al.* 2007).

Este caso forneceu informações científicas que indicaram que lesões nos lobos frontais podem alterar a emoção, a personalidade, e a interação social (Damásio, 1995).

Um estudo desenvolvido por Abu – Akel (2003), demonstrou que é no Córtex Orbitofrontal (COF) / Córtex Pré-Frontal Ventromedial (CPFVM) que se verifica a “integração de carga afectiva com os processos cognitivos”. Na opinião deste investigador, as impressões sensoriais (visão, audição e outras informações somatossensoriais) dirigem-se através do COF para o CPFVM e daí, a informação condensada é transportada às áreas do córtex pré – frontal dorsomedial e córtex pré – frontal ínfero – lateral visando a tomada de decisões (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

As lesões no CPFVM levam à inabilidade de tomadas de decisão e são caracterizadas pela incapacidade de seguir estratégias de comportamento (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

A amígdala tem também uma importante ligação com o CPFVM e o COF, e ambos contribuem para a tomada de decisões (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

Apesar da amígdala não possuir simultaneidade direta com o córtex lateral pré – frontal, ela tem ligação com o córtex cingulado anterior e com o córtex orbital, os quais dizem respeito ao circuito da memória. Entende-se portanto que alguns investigadores sejam de opinião que esta participe na modulação da memória e na incorporação de informações emocionais e cognitivas configurando-lhes carga emocional e levando à transformação de experiências subjetivas e experiências emocionais (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

Se um indivíduo tiver uma lesão no córtex pré-frontal não será capaz de exprimir emoções adequadas em comportamentos sociais, e não conseguirá tomar decisões vantajosas (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

A ínsula é também relevante na questão da emoção/ razão. É ativada no decorrer da indução de recordações de momentos vividos, como a felicidade, a tristeza, o prazer e a raiva, entre outros (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

Relativamente a outros estudos, Roger Sperry e seus colaboradores (1969) determinaram uma relação neural para as emoções humanas afirmando que, as estruturas no hemisfério cerebral direito manifestam um papel preferencial no processamento básico da emoção. Outros investigadores nomeadamente Gardner, Heilman, Borod, Davidson e Gainotti apresentaram novas conclusões em abono da dominância do hemisfério direito na emoção, expondo que existe “uma assimetria no processo emotivo, mas, essas assimetrias não se reportam de igual modo a todas as emoções.” (cit in Damásio, 1995, p.154).

Ao longo do seu estudo, Damásio (1995) dá extrema relevância aos mecanismos físicos de determinadas áreas cerebrais do individuo em especial quando afectadas por lesões. Para o autor, as lesões cerebrais podem modificar as capacidades do sujeito, o seu comportamento, ou mesmo as suas tomadas de decisão. Para além destas investigações terem tido considerações importantes no conhecimento neurológico da função das emoções tiveram, igualmente, um peso importante na compreensão da correlação entre a emoção e a razão (Damásio, 1995).

Para o autor, as lesões do sistema límbico reduzem o processamento das emoções primárias (aquelas que experienciamos na infância) e as lesões nos córtices pré-frontais restringem o processamento das emoções secundárias (aquelas que experienciamos na idade adulta) (Damásio, 1995).

De acordo com o que está estudado, concluiu-se portanto, que a emoção está diretamente ligada com a razão e com a tomada de decisão sentida pelo indivíduo, quando este vivencia certas situações diárias (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Damásio, 1995; Esperidião – António *et al.*, 2007).

Damásio (1995) distingue emoção de sentimento, referindo que a emoção se dirige para o exterior e o sentimento para o interior. Ou seja, o sujeito tem uma emoção, experiênciá-la e transmite para o exterior manifestações que nos indicam essa sua emoção. Estas manifestações são demonstradas através de movimentos, palavras, olhares, expressões faciais, entre outras. O sentimento é produto da emoção (Damásio, 1995).

Desta forma, as emoções têm um importante papel na transmissão de significados a terceiros e apresentam também, uma função de orientação cognitiva. As emoções e os sentimentos fazem a ligação entre processos racionais, estruturas corticais e subcorticais tornando-se essenciais na regulação biológica (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Damásio, 1995; Esperidião – António *et al.*, 2007).

Podemos também considerar, que uma tomada de decisão prudente e pensada leva-nos a ponderar que estamos na presença de um indivíduo com um nível emocional equilibrado. Se o equilíbrio emocional for escasso ou fraco a tomada de decisão será sempre posta em causa (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Damásio, 1995; Esperidião – António *et al.*, 2007; Tomaz & Guigliano, 1997).

Dulewics e Higgs (2004, cit in Costa & Faria, 2009) referem que é possível verificar-se o aumento da inteligência emocional nos indivíduos, através da prática e do treino. Consideram que dessa forma, as competências emocionais e sociais irão ser alargadas. Na mesma linha, Slaski e Cartwright (2002, cit in Costa & Faria, 2009) indicam que a inteligência emocional pode ser aperfeiçoada e desenvolvida através da prática e do investimento (Costa & Faria, 2009).

Assim sendo, terá que ser elaborado um trabalho adequado de aprendizagem da inteligência emocional, de forma a estimular as capacidades cerebrais que estão por desenvolver e que são indispensáveis à tomada de decisão e, ainda, encontrar o equilíbrio emocional (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Costa & Faria, 2009; Damásio, 1995; Esperidião – António *et al.*, 2007; Tomaz & Guigliano, 1997).

De acordo com Caruso, Mayer e Salovey (2002) “existe consenso implícito de que a inteligência emocional pode ser desenvolvida e refinada através da reflexão sobre a prática, o que leva à estimulação do crescimento emocional e pessoal.” (cit in Costa & Faria, 2009, p. 4019).

Apesar de todas as conclusões até hoje sobre as relações do cérebro, muito está ainda por desvendar na área da conexão dos mecanismos neurobiológicos com as emoções (Barreto & Ponte e Silva, 2010; Costa & Faria, 2009; Damásio, 1995; Esperidião – António *et al.*, 2007; Tomaz & Guigliano, 1997).

2. Resiliência

2.1. Psicologia Positiva

As primeiras abordagens de Psicologia Positiva tiveram início no ano de 1998, com a Presidência de Martin Seligman na *American Psychological Association* (APA). Segundo Seligman, a ciência psicológica tinha vindo a esquecer aspectos positivos, saudáveis e virtuosos do ser humano pois continuava centrada numa prática do tratamento focalizado em psicopatologias (Yunes, 2003).

Assim, em março de 2001 a primeira definição de Psicologia Positiva é apresentada na edição especial do periódico *American Psychologist* como sendo uma tentativa de induzir os psicólogos a adoptar uma perspectiva mais aberta e apreciativa sobre as potencialidades humanas, motivações e capacidades do indivíduo (Sheldon & King, 2001).

Seligman (2002, cit in Paludo & Koller, 2007) menciona também que a psicologia deve não só permitir aperfeiçoar o que está errado, mas também reconhecer e consolidar o que é benéfico para o indivíduo. Foi a partir desta convicção que em parceria com Csikszentmihalyi, Seligman iniciou o movimento da Psicologia Positiva.

Em 2003, Seligman reconhece três perspectivas assentes no movimento científico da Psicologia Positiva nomeadamente, “a experiência subjetiva; as características individuais/forças pessoais e virtudes; e as instituições e comunidade” (citado por Paludo & Koller, 2007, p. 9).

A primeira, a *experiência subjetiva*, está relacionada com o desenvolvimento de estudos ligados ao bem-estar subjetivo, experiências positivas sucedidas no passado, emoções positivas e no presente, a aspectos como a felicidade e a transcendência/ flow. No que concerne ao futuro, a questões relacionadas com a esperança e com o otimismo (Diener,

2000; Myers, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Frederickson, 2002; Snyder, Rand & Sigmon, 2002; Carver & Scheier, 2002 cit in Paludo & Koller, 2007).

Relativamente às *características individuais/forças pessoais e virtudes*, dá-se enfoque aos estudos relacionados com a aptidão para o afecto, a espiritualidade, o perdão, a sabedoria e o talento (Baltes, Gluck & Kunzmann, 2002; Hendrick & Hendrick, 2002; McCullough & Witvliet, 2002; Pargament & Mahoney, 2002; cit in por Paludo & Koller, 2007).

Por fim, na terceira perspectiva, *instituições, comunidade*, é valorizada e estimulada a análise sobre o valor cívico e as comunidades que facilitam mudanças nos indivíduos, tornando-os melhores cidadãos, evidenciando aspectos como a tolerância, a responsabilidade, o altruísmo e a ética no trabalho (Handelsman, Knapp & Gottlieb, 2002; Turner, Barling & Zacharatos, 2002; cit in Paludo & Koller, 2007).

Partindo das perspectivas referidas, muitos estudos têm sido desenvolvidos com o objetivo de prevenir problemas do comportamento. Os investigadores acreditam que para que haja sucesso na prevenção é necessário conhecer-se devidamente a força pessoal e as virtudes do sujeito, para assim se poder atuar na prevenção da doença mental. No entanto, não é suficiente conhecer as fragilidades e os prejuízos pessoais para que haja uma prevenção de qualidade (Paludo & Koller, 2007).

É portanto, de extrema relevância que haja um reconhecimento das aptidões e competências inerentes ao indivíduo. Seligman (2003) realça que, para que se verifique uma prevenção de sucesso há que investir no conhecimento das capacidades e forças pessoais, havendo aqui uma contribuição para o desenvolvimento da Psicologia Positiva (Paludo & Koller, 2007).

A Resiliência surge desta forma, a partir da corrente da Psicologia Positiva e da dinâmica de promoção da saúde mental. Parece ser de facto uma realidade confirmada, devido ao testemunho de vários indivíduos que apesar de terem experimentado eventos traumáticos

conseguiram continuar a desenvolver e a viver a um nível considerado superior (Paludo & Koller, 2007).

Ryff e Singer (2003) referem que o funcionamento positivo do sujeito é mais evidente quando este se apresenta em contextos de vida adversos ou em situações de risco isto é, a capacidade de resiliência tem, nesse momento, a possibilidade de se expor e atuar. Nesse contexto, as habilidades e as forças pessoais do sujeito são evidenciadas, originando resultados relevantes na vida do mesmo, fortalecendo as suas potencialidades, tornando-os mais capazes, mais confiantes, mais fortes e por consequência, mais produtivos (Paludo & Koller, 2007).

Masten (2001), afirma que a resiliência é comum no desenvolvimento de qualquer ser humano, no entanto é nos momentos adversos que o indivíduo compreende as suas habilidades de superação (cit in Paludo e Koller, 2007).

2.2. Resiliência

2.2.1. Definição de Resiliência

*Resilience connotes emotional stamina
and has been used to describe person
who display courage and adaptability
in the wake of life's misfortunes*

(Wagnild & Yound, 1993)

O conceito de Resiliência (RS) tem vindo a ser estudado pela Psicologia há mais de 20 anos. Etimologicamente, a palavra Resiliência provém do latim, *Resilientia* que indica movimento para trás, saltar, recuar. Na física, é utilizado para referir as características que alguns materiais possuem em regressar à forma original após terem sido submetidos a uma alteração elástica. Pela origem inglesa, *resiliente* refere-se à ideia de flexibilidade e habilidade rápida de recuperação (Pinheiro, 2004).

Como poderemos verificar ao longo do estudo, há vários critérios possíveis para o termo da Resiliência. Tal como vimos anteriormente, para a física, Resiliência é a capacidade de um corpo recuperar a sua forma original após sofrer choque ou deformação; para a medicina, é a capacidade de o sujeito resistir a uma doença, infecção ou intervenção; para a psicologia, a Resiliência é a capacidade do sujeito individualmente ou em grupo, resistir a situações adversas reequilibrando-se de forma saudável. Isto é, a capacidade de se adaptar e reequilibrar constantemente (Pinheiro, 2004).

A Resiliência foi durante muito tempo considerada um mito. Hoje em dia, a literatura científica demonstra que a resiliência é uma resposta comum e que o seu cariz não indica patologia, mas sim um ajuste saudável das adversidades e de as enfrentar positivamente (Oliveira, 2010).

Os estudos sobre a Resiliência ocorreram na psicologia devido à observação de crianças em risco que apresentavam psicopatologia. Estes estudos permitiram compreender até certo ponto, o que ocorria com estas crianças, que mesmo em contextos de risco aparentavam um desenvolvimento físico e/ou psicológico idêntico ao de uma criança em condições benéficas. Assim, nas publicações iniciais sobre a Resiliência, eram descritas como sendo crianças invulneráveis, resistentes ao stress ou mesmo como resilientes (Wagnild & Young, 1993).

Na origem do estudo da resiliência, está a psicóloga norte americana Emmy Werner, que em 1982 investigou as crianças do Kuwait. A pesquisa longitudinal incidiu no estudo e desenvolvimento de um grupo multirracial de 545 crianças, durante 32 anos. O estudo seguiu o sujeito desde o seu nascimento até à idade adulta, cujas condições sócio – afectivas eram de enorme precariedade. Os autores assistiram à adaptação efetuada por algumas dessas crianças a esse mesmo ambiente precário, mostrando um ajustamento social fora do comum, bem como uma enorme força interior. Apesar da resiliência não ter estado na origem desta pesquisa longitudinal, esta fomentou o estudo da mesma e mostrou a sua realidade clínica. Chamou igualmente a atenção para a necessidade de se analisar o funcionamento da resiliência, realçando a dinâmica do processo resiliente (Anaut, 2005).

Na opinião de Werner e colaboradores, a resiliência é a soma de um equilíbrio evolutivo entre o debate com elementos nocivos ou stressantes do meio, com a vulnerabilidade e com os factores de protecção do sujeito, quer a nível interno quer externo (Anaut, 2005).

A resiliência é “a capacidade de responder de forma saudável e produtiva a circunstâncias de adversidade ou trauma, sendo essencial para gerir o stress da vida quotidiana.” (cit in Oliveira 2010, p. 15). Ou seja, a Resiliência é a competência que o indivíduo tem de vencer adversidades, resistindo emocionalmente às contrariedades do ambiente, bem como de superar as expectativas desenvolvendo-as de forma saudável.

É também um conceito que está ligado a ideologias relacionadas à concepção de sucesso e à adaptação às normas sociais (Pinheiro, 2004).

Mais recentemente o conceito de resiliência foi adotado pela psiquiatria, psicopatologia, psicologia e sociologia, sendo estas duas últimas áreas as que mais aplicação teórico-prática incrementam.

2.2.2. Resiliência e Desenvolvimento Psicológico

Como se tem vindo a verificar, a Resiliência não deve ser entendida como algo adquirido ou inato ao indivíduo mas antes como um processo dinâmico, complexo e adaptativo do ser humano e do seu desenvolvimento psicológico (Luthar & cols, 2000; Masten & Garmezy, 1985; Rutter, 1993; Trombeta & Guzzo, 2002; Yunes, 2001, cit in Pinheiro, 2004). Este processo adaptativo funciona de acordo com a interação dos factores de risco e dos factores de Resiliência, entre os quais se destacam componentes fisiológicas, afectivas, familiares, biográficas, bioquímicas, cognitivas, socioeconómicas, sociais e culturais. A resiliência deve ser compreendida e analisada ao longo da vida do ser humano desde a infância até à velhice, agregando ainda a ideia de que o ajustamento positivo que o sujeito faz requer o envolvimento da escola, da família, do trabalho, da sociedade e da cultura psicológica (Luthar & cols, 2000; Masten & Garmezy, 1985; Rutter, 1993; Trombeta & Guzzo, 2002; Yunes, 2001, cit in Pinheiro, 2004).

A resiliência não é absoluta nem adquirida. É a capacidade que resulta de um processo dinâmico e progressivo, que varia conforme as circunstâncias, a natureza humana, o contexto e as etapas de vida e que se exprime de diferentes maneiras em diferentes culturas (Masten, 2001, cit in Rudnick, 2007).

A resiliência não pode ser igualmente considerada um constructo individual. Não é tanto a pessoa que é resiliente mas sim, o seu desenvolvimento, o processo da sua história de vida individual, sendo uma capacidade que resulta de um processo ativo evolutivo (Cyrulnik, 2001, cit in Anaut 2005).

Luthar, Cicchetti e Becker (2000) referem que são duas as diferenças entre compreender a resiliência como um processo dinâmico ao longo da vida ou como uma característica de personalidade intrínseca ao indivíduo: uma é que a resiliência não se desenvolve mas sim, é intrínseco a alguns indivíduos; a outra é que ela não requer a presença do obstáculo (da resistência), um dos elementos centrais da resiliência. Ou seja, perante um acontecimento de risco não há invulnerabilidade ou proteção mas sim, respostas adaptativas através de condutas e posturas resilientes.

De acordo com Rutter (1993) a resiliência faz parte de um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o indivíduo de ter uma vida saudável e equilibrada mesmo vivendo num ambiente inflexível. O autor considera que este processo é efetuado ao longo do desenvolvimento do sujeito e resulta da fusão de ingredientes psicológicos, sociais, emocionais, culturais, cognitivos, entre outros. Desta forma, a resiliência não é algo que nasce com o sujeito nem uma característica ou um traço individual. Para Rutter (1993) a Resiliência é um processo desenvolvido e adquirido ao longo do tempo que envolve tanto mecanismos psicológicos individuais, como sistemas sociais (Anaut, 2005).

De acordo com a visão transversal da resiliência proposta por Manciaux, Vanistendael, Lecomte e Cyrulnik (2001), a Resiliência não pode ser considerada apenas ao sujeito individual, mas sim a um grupo familiar. (Anaut, 2005).

Para Tavares (2004), a resiliência não pode igualmente ser estudada apenas no sujeito como ser individual pois pode estar presente em instituições e organizações. Para o autor, uma organização resiliente é uma organização onde todas as pessoas são competentes,

responsáveis, espontâneas, inteligentes e onde existe uma relação de empatia e de confiança entre elas (Pinheiro, 2004).

Ao longo dos vários estudos, tem-se verificado que a família constitui um agregado essencial na formação da identidade do sujeito que vai muitas vezes determinar o seu desenvolvimento, e que pode funcionar futuramente como um factor de protecção ou como um factor de risco (Yunes, 2003).

Assis, Avanci, Pesce, e Deslandes (2006) são de opinião que a família tem a função fundamental de dar apoio e protecção aos seus filhos.

Referem que a família tem que estar emocionalmente equilibrada, para que a mesma possa desempenhar o seu papel. No entanto, embora haja problemas em quase todas as famílias, existem aquelas que são capazes de solucionar os conflitos de forma mais eficaz, minimizando assim os efeitos destrutivos (Assis, *et al*, 2006).

Para estes investigadores, é nos primeiros anos de vida que a resiliência se forma. Ela irá ser apagada ou reforçada consoante as reacções do meio. Se o indivíduo conseguir alcançar um bom grau de confiança em si e nos outros, este aspecto dar-lhe-á uma força extra para suportar as frustrações da vida ajudando à produção de resiliência e ao seu desenvolvimento psicológico (Assis, *et al*, 2006).

Segundo Assis e colaboradores (2006), o ambiente familiar ideal de estabilidade e responsabilidade assenta nos seguintes aspectos: inculcar na criança sentimentos de continuidade, de futuro e de afectividade, que permitirá à mesma aprender a receber afecto e a retribuí-lo; transmitir à criança sentimentos de confiança, que lhe permitirá construir segurança pessoal e lhe mostrará que pode confiar no outros; sentimentos de flexibilidade, facultando-lhe abertura para lidar com o desconhecido; sentimentos de firmeza suficientes para introduzir a ideia de limites e normas culturais e, por fim, sentimentos de respeito para que possa aprender os deveres e direitos de uma vida em comunidade.

Vários investigadores concordam que a resiliência se desenvolve ao longo do tempo e que as experiências significativas da primeira infância e o funcionamento eficaz da família contribuem para o desenvolvimento da Resiliência (Beardslee, 1989; Richmond & Beardslee, 1988 cit in Wagnild & Young, 1993).

Para Oliveira (2010) a resiliência pode ser considerada uma competência mas, contrariamente ao que se poderá pensar, esta não é exclusiva de pessoas expansivas. Um indivíduo mais reservado ou retraído também poderá manifestar condutas resilientes, só irá necessitar de mais treino na aquisição desses comportamentos resilientes.

Há ainda alguma polémica relativamente à forma como a resiliência é vista e abordada. Há quem sustente que a Resiliência funciona como um processo ao longo do desenvolvimento da vida do sujeito, ou quem defenda que a Resiliência é uma capacidade. No entanto, a maioria dos investigadores considera que a resiliência é o resultado da interação sujeito – meio. Ou seja, dependendo do meio em que o indivíduo se movimenta e se desenvolve, este vai adquirindo a sua capacidade de resiliência, tomando aqui, uma posição de processo. Contudo, se o sujeito já tiver a capacidade de resiliência adquirida, terá sobre o meio uma influência específica. Neste sentido, os dois comportamentos fazem parte do “fenómeno da resiliência” (Anaut, 2005).

Tavares (2001) refere que o desenvolvimento das capacidades de resiliência requer ainda uma constante ativação das competências de saber ser, estar, poder, ter e querer, isto é, exige uma constante estimulação das suas capacidades de autoestima e autoregulação (Pinheiro, 2004).

Anaut (2005) refere ainda que a resiliência não corre o risco de se tornar um sinónimo do conceito de *coping*. Embora ambos os conceitos pareçam bastante estreitos, o conceito de *coping* surge como uma forma de Resiliência, ou seja, o conceito de *coping* representa as respostas cognitivas utilizadas pelo sujeito às situações stressantes. Assim, perante a resistência o indivíduo expõe ações reais e racionais com o objetivo de se adaptar ao

obstáculo presente. Para reduzir o conflito psicológico, o sujeito interessa-se por identificar e estudar as várias estratégias que poderá utilizar para minimizar esse mesmo impacto. Por exemplo, o *coping evitante* passa pela aquisição de uma postura passiva por parte do sujeito perante a situação stressante (evitamento ou recusa), de forma a reduzir a tensão emocional (Anaut, 2005).

2.3. Obstáculos/Factores de Risco da Resiliência

A adopção de condutas de evitação e de negação face às situações desagradáveis e/ou novas são, na generalidade, características de um sujeito não resiliente, sendo que o mesmo tende a desenvolver uma série de regras, rituais, e hábitos rígidos, para lidar com tudo aquilo que o desorienta (Oliveira, 2010).

Quando nos referimos ao desenvolvimento da resiliência, o factor risco está sempre implícito. A noção de risco envolve sempre a possibilidade de sofrer um dano, uma perda, ou de estar perante algum tipo de perigo. Estas são variáveis extremamente relevantes pois poderão estar associadas mais tarde ao aparecimento de patologias ou inaptações (Anaut, 2005).

Na mesma linha de raciocínio Marcelli (1996) considera como factores de risco: “todas as condições existenciais na criança ou no meio ambiente que envolvem um risco de morbilidade superior à que se observa na população em geral.” (cit in Anaut, 2005, p. 32). Assim, e de forma a podermos contribuir para a prevenção do aparecimento de certos problemas, há que identificar os factores de risco apresentados não só pelas crianças mas também pelos que fazem parte do seu círculo mais próximo (Anaut, 2005).

Numa perspectiva diferente Garnezy (1996) considera que um factor de risco poderá ser considerado como “um acontecimento ou uma condição orgânica ou ambiental que aumente a probabilidade da criança de desenvolver problemas emotivos ou de comportamento”. (cit in

Anaut, 2005, p. 32). Ou seja, os factores de risco englobam diferentes áreas do desenvolvimento humano: biológicas, relacionais e sociais que estão ligadas tanto com a criança como com a família, ou com o meio socioeconómico e cultural a que respeitam (Anaut, 2005).

Segundo Rutter (1987) a utilização do termo risco deverá ser usado sob a perspectiva de um mecanismo e não de um factor, uma vez que de acordo com a situação, este pode ser ou não, de risco ou de proteção. O mesmo autor enfatiza a definição dos conceitos de forma unida e não isolada, de modo a que os primeiros (de risco) sejam moderados pelos segundos (proteção) (Anaut, 2005).

De acordo com Anthony & Chiland (1980) existem três categorias de factores de risco: os “factores centrados na criança, factores ligados à configuração familiar e os factores socioambientais” (cit in Anaut, 2005, p. 33). Os *factores centrados na criança* são considerados factores externos precoces, que podem ser reversíveis, nomeadamente, a prematuridade, subpeso à nascença, desnutrição da mãe, entre outros; os *factores ligados à configuração familiar*, podem dizer respeito por exemplo, à separação dos pais, ao desentendimento crónico, à violência, ao alcoolismo, ou a doenças crónicas no seio familiar; os *factores socioambientais* podem estar ligados muitas vezes à pobreza, ao desemprego, à habitação sobrelotada ou ao isolamento relacional (Anaut, 2005).

Existem ainda factos traumáticos ou incontornáveis, que aconteceram durante a infância ou a juventude (doença grave, catástrofes naturais, lutos não ultrapassados), que podem ter desfechos irreversíveis sobre o desenvolvimento físico e/ou psicológico do sujeito (Oliveira, 2010).

No entanto, Oliveira (2010) refere que há factores internos de baixa resiliência, que podem ser modificados ou mesmo contrariados tais como, paradigmas mentais (formas de pensar/esquemas mentais) e comportamentos adquiridos e tornados rotinas rígidas.

Nas situações difíceis, um sujeito não resiliente tem sempre a esperança de que os outros lhe apontem o caminho a seguir, que lhe ditem as regras e lhes digam como, quando e onde fazer. O esforço que coloca nas tarefas é superficial pelo que os resultados serão sempre aquilo que os outros pretendem, ou mesmo aquilo que ele acha que os outros pretendem dele. Estas atitudes assentam num sistema de crenças, normas, tradições e hábitos que não ajudam à aceitação das mudanças. Este sistema funciona como um círculo onde o sujeito se sente temporariamente seguro, contudo, isso não significa que haja uma evolução pessoal, uma independência (Oliveira, 2010).

Oliveira (2010) refere algumas características individuais que funcionam como obstáculos ao desenvolvimento da resiliência, nomeadamente, a auto vitimização, a auto culpabilização, a auto desculpabilização, os comportamentos de contradição e crítica sistemáticas, o pessimismo e conseqüente falta de reação perante os obstáculos, a demasiada exigência consigo próprio ou com os outros e o isolamento (Oliveira, 2010).

Quando não há um desenvolvimento qualitativo da resiliência verifica-se muitas vezes a ocorrência de pensamentos negativos e comportamentos reativos. Falta ao sujeito coragem, racionalidade e clareza de raciocínio para conseguir resolver os seus conflitos internos. O indivíduo não tem esperança, não acredita em si, considera que não tem capacidades para superar as adversidades, acabando desta forma por não se treinar verdadeiramente (Oliveira, 2010).

Garmezy (1991) refere que é precisamente a existência de um conjunto de factores de risco que se pode tornar causa de obstáculo ao desenvolvimento da resiliência, e não apenas um risco só. Mostrou ainda que a acumulação dos factores faz com que o risco de vulnerabilização aumente de forma significativa (Anaut, 2005).

2.4. Factores de proteção - Aprender a ser resiliente

Chamamos factores de proteção às características individuais que as pessoas possuem e que lhes permite resolver os problemas sem se deixarem enfraquecer. É no meio social que estes factores se encontram, mais propriamente, quando se possui um conjunto de condições que funcionam como suporte/ apoio nomeadamente, a família, a escola, organizações sociais, religiosas, entre outras (Oliveira, 2010).

Garmezy (1991) após a observação de famílias desfavorecidas concluiu que a força psicológica da resiliência se apoia em três factores de proteção: factores individuais, factores familiares e factores de suporte. (Anaut, 2005).

De acordo com Rutter (1990), estes três pontos melhoram a resiliência porque favorecem a autoestima e tornam o sujeito mais capaz, dotando-o de mais capacidades para enfrentar o futuro (Anaut, 2005).

Após revisão da literatura científica, Garmezy e Masten (1991) apontam diferentes variáveis existentes nos factores de proteção que influenciam a resiliência, agrupando-os em três níveis: *individual*, *familiar* e de *suporte/extrafamiliares*. Os *factores de proteção individuais* estão ligados ao humor, ao género, à idade, às aptidões sociais, aos sentimentos de empatia, ao bom nível de capacidade cognitiva, ao sentimento de amabilidade, ao sentimento de auto-eficácia, de autoestima e à percepção das relações interpessoais. Os *factores de proteção familiar* implicam a existência de uma boa relação no seio familiar, (coesão entre pais e filhos), compreensão e apoio parental. Por fim, os *factores de suporte ou extrafamiliares* compreendem a rede social que envolve o indivíduo (avós, grupo de pares, organizações) (Anut, 2005).

Oliveira (2010) assinala que quando passam por situações difíceis, os indivíduos resilientes que possuem a sua área sócio-emocional desenvolvida veem e sentem a sua vida facilitada

pois desenvolvem relacionamentos interpessoais onde existe afecto e apoio. No polo oposto, encontram-se as pessoas que alimentam a zanga, as agressões, a arrogância, elementos estes geradores de enorme tensão e conflito que não ajudam a proporcionar características resilientes.

Outras pesquisas efetuadas demonstram que pessoas resilientes têm mais capacidades para resolver problemas e definir objetivos. Possuem uma atitude positiva que os leva a atingir os objetivos desejados. Por outro lado, perante situações adversas, indivíduos não resilientes têm dificuldade em colocar os problemas em perspectiva, acreditar em si mesmos e tomar atitudes positivas (Oliveira, 2010).

Neste contexto, as *ferramentas de desenvolvimento pessoal* destacam-se como as mais importantes e, são instrumentos que se relacionam entre si. Mas, para que o desenvolvimento das variáveis se efetue de uma forma saudável e positiva é necessário que o factor de proteção familiar seja intenso, forte e equilibrado para que, deste modo, o individuo aprenda e consiga mais tarde a potenciar a resiliência de forma individual (Anaut, 2005).

Rutter (1993) considera que para entender a resiliência é relevante conhecer a forma como as características protetoras se desenvolveram e de que forma modificaram o indivíduo (Pinheiro, 2004).

Para além do meio familiar, o sistema educativo poderá ter igualmente um papel de grande relevância no que se refere ao desenvolvimento da resiliência. Esta é também, uma questão que se pode colocar em hipótese para discussão futura: qual a influência do meio escolar no desenvolvimento da resiliência no indivíduo? Poderemos pensar que para formar indivíduos resilientes e emocionalmente estáveis é necessário que a formação/educação destas duas componentes sejam desenvolvidas de forma saudável ao longo do crescimento escolar, pessoal e académico. No entanto, para que isso aconteça de forma integrada e contínua, é ainda mais relevante obter educadores e professores capazes de fortalecer estas crianças, para

que ao longo do crescimento das mesmas, lhes sejam transmitidas experiências e atitudes positivas. Para que hajam alunos resilientes, é necessário existir uma escola resiliente com educadores conscientes e capazes de desenvolver tal estratégia de fortalecimento. Pacheco (2008) e Damasceno (2007) referem que o professor tem como que se reeducar, libertando-se das suas representações acerca da educação e do ensino. O educador deverá reformular para si próprio a ideia de que a escola é um espaço que pretende orientar o sujeito e apoiar o seu desenvolvimento quer individual quer cultural (Fajardo, Minayo & Moreira, 2010). Para isso, o professor terá antes de mais que aprender a desenvolver mecanismos que fortaleçam o sujeito, de forma a conseguir inculcar um desenvolvimento contínuo e uma evolução do mesmo nas diversas áreas. Principalmente, ensinar o sujeito e orientá-lo relativamente à aprendizagem deste em relação à forma como lida com os obstáculos do dia a dia e com as suas próprias frustrações (Fajardo, Minayo, Moreira & 2010). No seu estudo, Fajardo, Minayo e Moreira (2010), acrescentam que a resiliência presente no sujeito pode ser consolidada através do meio resiliente que é transmitido pela ação pedagógica, promovendo o aumento do suporte emocional e afectivo fundamental para um ambiente de aprendizagem vantajoso e frutuoso. Consideram que depois da família, a escola é o local elementar para as crianças aprenderem as competências fundamentais para terem êxito na vida, por meio de superação das adversidades (Antunes, 2003; Assis, Pesce & Avanci, 2006; Barbosa, 2007; Fajardo, Minayo, Moreira & 2010; Tavares, 2011; Varela, 2005).

As crianças que controlam bem as suas emoções sentem-se mais ajustadas, mais motivadas para a aprendizagem e conseguem melhores resultados na escola. Desenvolvem relações interpessoais mais positivas, tendo menor risco de problemas emocionais e menor probabilidade de problemas de comportamento.

Segundo Antunes (2007) é da responsabilidade do educador estimular e incitar no aprendiz, noções de curiosidade, automotivação, autoconhecimento, administração do tempo e relações

interpessoais saudáveis (Fajardo, Minayo, Moreira & 2010). Daí, a comunicação ativa do sujeito ser fundamental para o crescimento da resiliência ou seja, indivíduos resilientes são normalmente participativos, têm um hobby ao qual se dedicam, ou encontram outras ocupações que lhes dão prazer (por exemplo, a prática de desporto, pintura, entre outros). Isto porque, enquanto se ocupa com estas tarefas o sujeito consegue relaxar, sentir-se útil, e relativiza os problemas. Dar continuidade à aprendizagem é por isso, mais um factor de protecção a ter em conta. As pessoas resiliente saem favorecidas quando continuam a ter gosto pela aprendizagem, por viajar, por estudar, por ler, por contactar com outros povos e culturas; valorizam a maturidade e ficam mais aptos a enfrentar novas situações na vida (Oliveira, 2010).

Em jeito de conclusão, há que ter em conta concepções fulcrais associadas à resiliência. A resiliência é a capacidade de superar factores de risco através de comportamentos adaptativos e adequados. Uma pessoa resiliente é aquela que não foge dos problemas associados a esses factores de risco e que não perde a esperança e a expectativa. Consegue desenvolver competências que lhe permite ultrapassar e modificar o seu ambiente e acredita que poderá melhorar e adaptar-se às divergentes situações. A pessoa resiliente está consciente que terá muitas vezes de enfrentar a dor, a frustração e o sofrimento, contudo, demonstra sempre vontade e força para ultrapassar os traumatismos e os maus momentos e reconstruir-se, apesar das feridas e do sofrimento que antevê.

2.5. Inteligência Emocional e Resiliência

Da profunda pesquisa efetuada sobre a relação existente entre a Inteligência Emocional e a Resiliência, não foram encontrados estudos que relatassem de forma direta a relação entre estes dois constructos, no entanto, foram encontrados estudos que os relacionam de forma indireta.

Tal como já foi abordado anteriormente, a Psicologia Positiva é uma área da psicologia que se debruça no estudo de estados afectivos positivos, nomeadamente, da felicidade, da resiliência, do contentamento, do otimismo, da gratidão e da qualidade de vida, de entre os mais relevantes (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

A felicidade é um estado emocional positivo, com sentimentos de bem – estar e prazer.

É considerada uma emoção básica inerente ao ser humano e um facto consideravelmente subjetivo (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Na maior parte dos estudos sobre o tema da felicidade, não é utilizada a expressão “felicidade”, mas sim, “bem estar subjetivo” (Scheier *et al.*, 1989; Khoee Bishop, 1997; Ryan e Deci, 2000; Scheier *et al.*, 2001; Diener & Biswas-Diener, 2002; Cloninger, 2004 cit in Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007). Assim, a forma mais aproximada de abordar o tema da felicidade foi de o analisar como “bem estar subjetivo” descrito pelos sujeitos felizes (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007). No entanto, muitos autores ainda referem que há uma necessidade de integração do próprio conceito (Diener, 1984 cit in Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Desta forma, e no contexto da Psicologia Positiva e da Psicologia Clínica surge a noção de “bem estar subjetivo”. Tal como a felicidade, este é um conceito recentemente estudado por vários autores e igualmente complexo de se definir. O “bem estar subjetivo” agrega a dimensão cognitiva, a dimensão afectiva e a dimensão de satisfação com a vida, articulando

ainda três grandes áreas igualmente relacionadas com essas mesmas dimensões: a Qualidade de Vida, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo.

De acordo com Ryan e Deci (2001) o “bem estar subjetivo” aborda o estado subjetivo da felicidade e o “bem estar psicológico” debruça-se sobre o potencial humano (cit in Siqueira & Padovan, 2008).

A par do estudo da dimensão do “bem estar subjetivo”, surgiu desta forma a necessidade de analisar o conceito e subdividi-lo em “bem estar subjetivo” e “bem estar psicológico“, estando este último interligado aos conceitos de autonomia, relações positivas, auto-aceitação, controlo sobre o meio, intuito na vida e desenvolvimento individual (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Ferreira (2007) refere no seu estudo que o “bem – estar psicológico” desempenha “a avaliação subjetiva que os indivíduos fazem das suas vidas, incluindo conceitos como a satisfação com a vida, a felicidade, as emoções agradáveis, os sentimentos de realização pessoal e de satisfação com o trabalho e a qualidade de vida, em detrimento de sentimentos negativos e desagradáveis” (cit in Ferreira 2007, p. 1).

O “bem – estar psicológico, poderá remeter de certa forma para algumas dimensões do conceito de IE desenvolvido por Mayer, Salovey e Caruso (2004), mais diretamente para as componentes, *percepção, avaliação e expressão da emoção*. Os autores consideram que esta componente emocional consiste na capacidade que o indivíduo possui em perceber as suas próprias emoções e de identificar essas mesmas emoções nos outros e em objetos.

A resiliência pode igualmente ser incluída nesta perspectiva do “bem estar subjetivo”, na medida em que, quando falamos em sujeitos resilientes, há identicamente uma forte tónica na noção de responder de forma saudável e produtiva de alcançar a felicidade, o equilíbrio e o bem estar pessoal.

Os sujeitos resilientes exibem como que uma aprendizagem prévia de como efetuar o seu comportamento perante situações desagradáveis ou mesmo na tomada de decisão. Há uma administração das emoções, ou seja, o indivíduo tem a capacidade de se manter calmo perante uma situação problemática, utilizando mecanismos que orientam o seu comportamento de forma a estabilizar e a auto regular-se. Esta capacidade de autoregulação provém muitas vezes de situações adversas passadas que o sujeito utiliza, como exemplo, como amortecedor para a situação em causa (Anaut, 2005). De grande relevância para esta relação existente entre a emoção/tomada de decisão foi, como já vimos anteriormente, a existência de um *marcador somático*, que António Damásio (2005) refere como sendo um mecanismo inconsciente e involuntário que sustenta as nossas decisões, baseado em experiências emocionais anteriores. Podemos considerar que esta *administração das emoções* efetuada pelo sujeito resiliente, está inerente à dimensão da Inteligência Emocional, na medida em que, a forma como o sujeito conduz e administra as suas emoções está interligada com a capacidade de inteligência emocional, pois a administração das emoções representa a capacidade que o indivíduo tem para expressar e lidar com as suas emoções e os seus sentimentos. A forma como o sujeito administra individualmente os seus sentimentos e as suas emoções, vai permitir ou não que o sujeito consiga responder de forma saudável, positiva e equilibrada: vai permitir ou não que o sujeito consiga responder de forma resiliente perante a tomada de decisão e os obstáculos que lhe forem expostos.

Quando se refere que o sujeito resiliente tem a capacidade de ultrapassar obstáculos, referir-mo-nos portanto, à administração de táticas/estratégias para encarar a sua dificuldade. Por exemplo, no seu estudo sobre as relações entre o *Bem – Estar Psicológico e a Inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia – Idade e na Velhice*, Queroz e Neri (2005), referem que o facto de o sujeito utilizar estratégias para enfrentar os obstáculos,

vai fazer com que se processe uma força impulsionadora originando a manutenção e a reorganização do “bem estar psicológico”.

De acordo com Rosa da Silva (2010), a existência de um estado equilibrado (onde existe um controlo das emoções), funcionará como um factor positivo para uma tomada de decisão equilibrada e ponderada. A autora refere ainda que a inteligência emocional representa um papel fundamental no processo de tomada de decisão, uma vez que funciona como “elemento equilibrante do comportamento emocional” (Rosa da Silva, 2010, p. 38).

No seu estudo, a autora concluiu que, na tomada de decisão, os estímulos influenciam as emoções. Daí, a IE representar um factor crucial no processo da tomada de decisão (Rosa da Silva, 2010).

Freitas – Magalhães (2007), também se debruça no tema da dimensão cognitiva inerente à IE, referindo que “o controlo das emoções, perante determinadas situações, é uma capacidade da qual o homem se serve e, assim, estar apto a seleccionar os comportamentos ajustáveis.” (Freitas – Magalhães, 2007, p.95).

A nível neurológico, sempre que vivenciamos situações de perigo ou ameaça, a amígdala, situada na zona inferior do cérebro, interpreta de forma automática a situação como um alerta, reagindo em forma de emoção ou de impulso. Em quase todas as ocasiões, após um alerta emocional, verifica-se o *impulso causal* que o indivíduo utiliza para a tomada de decisão do comportamento posterior (Damásio, 1995). Ou seja, a emoção prepara e adapta o organismo para atingir níveis de bem-estar.

De acordo com a literatura, sabemos que a IE apresenta uma dimensão cognitiva relevante organizando o processamento adaptativo das informações emocionais. Mayer, Caruso e Salovey (2002) referem que a IE representa uma capacidade cognitiva/aptidão. Esta aptidão é vista como a capacidade de reconhecer significados e de utilizar conhecimentos para raciocinar e resolver problemas.

Assim, o sujeito resiliente também utiliza uma dimensão cognitiva no seu processo, uma vez que a capacidade de resiliência do sujeito, é reconhecida pela aptidão que este possui de não reagir impulsivamente, controlando assim os seus impulsos. Para Mayer e colaboradores (2002), gerir emoções implica a participação, bem como a aceitação das emoções no pensamento.

Vários autores têm questionado o tema relativo ao papel da emoção na tomada de decisão. Damásio (1995), e outros investigadores, são de opinião que a emoção afecta o processo de tomada de decisão no indivíduo. Numa das suas notáveis obras literárias sobre o cérebro, a emoção e a razão, o autor, notabiliza e contesta a frase célebre de Descartes “penso, logo existo”, pois declara que, o sentimento e a emoção são imprescindíveis para a racionalidade, ou seja, para uma tomada de decisão equilibrada.

Declara que as emoções são essenciais para o ato de decisão, assegurando que as emoções permitem que o sujeito desenvolva mais rapidamente o processo de decisão. Damásio (1995) refere ainda que a emoção e a razão estão nas bases das nossas decisões e por mais simples que seja a decisão que o sujeito queira tomar há sempre uma emoção agregada a essa decisão. A emoção é um elemento subjacente à razão e à tomada de decisão (Damásio, 1995).

Ainda no que se refere à tomada de decisão, Goleman (1997) menciona que a ação da mente emocional se processa com maior rapidez do que a ação da mente racional, uma vez que no cérebro há uma estimulação do mecanismo de sobrevivência. Pela literatura anteriormente exposta, verificamos que as lesões nos lobos frontais podem alterar a emoção, a personalidade, e a interação social (Damásio, 1995) e que no Córtex Orbitofrontal (COF) / Córtex Pré-Frontal Ventromedial (CPFVM) se verifica a “integração de carga afectiva com os processos cognitivos”.

A famosa história de Elliot, igualmente examinada por Damásio, vem mais uma vez confirmar que, se existirem ligações cerebrais lesionadas poderão haver alterações nas

emoções e nos sentimentos, provocando falhas nas decisões e incapacitando os sujeitos de tomar decisões competentes. Tal como Barreto e Ponte e Silva (2010) referem, as lesões no Córtex Pré-Frontal Ventromedial levam à incapacidade de tomadas de decisão. Confirma-se portanto, mais uma vez que os circuitos neuronais representam uma grande importância nas emoções pois, é através das vias neuronais dos receptores e nervos periféricos, que os diferentes estímulos chegam às diferentes áreas do Sistema Nervoso Central (Barreto & Silva, 2010). Tal como acontece se, um indivíduo tiver uma lesão no córtex pré-frontal não será capaz de exprimir emoções adequadas em comportamentos sociais, e não conseguirá tomar decisões vantajosas (Barreto & Ponte e Silva, 2010).

De acordo com o que está estudado concluiu-se, portanto, que a emoção está diretamente ligada com a razão e com a tomada de decisão sentida pelo indivíduo quando vivencia certas situações diárias (Barreto & Ponte e Ponte e Silva, 2010; Damásio, 1995; Esperiidião – António *et al.*, 2007).

Desta forma, podemos considerar que a Inteligência Emocional está intimamente ligada às bases neurológicas e, conseqüentemente relacionada com a dimensão cognitiva do sujeito. Assim, quanto mais elevado for o nível de Inteligência Emocional no indivíduo, mais facilidade o mesmo terá na elaboração das suas tomadas de decisão e portanto, mais facilmente possuirá comportamentos resilientes. Logo, conseguirá obter mais rapidamente a dimensão de Qualidade de Vida, alcançando mais rapidamente o seu objetivo - a felicidade e o bem-estar.

3. Estudo Exploratório

3.1. Objetivos do Estudo

O principal objetivo deste estudo é o de caracterizar a Inteligência Emocional e a Resiliência junto de uma amostra de jovens universitários e analisar de que forma estas variáveis se relacionam entre si.

Secundariamente, pretendemos analisar as variáveis *Inteligência Emocional* e *Resiliência* em função de variáveis sócio-demográficas, nomeadamente o género, as diferentes áreas de formação profissional, a idade, o grau de apoio na área académica e o grau de satisfação com a área académica escolhida.

3.2. Enquadramento e Variáveis

A Inteligência Emocional e a Resiliência constituem as variáveis dependentes do estudo em questão, enquanto que o sexo, a idade, a área académica, o ano de escolaridade, o estado civil, o grau de apoio na escolha da área académica e o grau de satisfação com o curso/área escolhido(a), constituem as variáveis independentes.

3.3. Hipóteses

Tendo como base o enquadramento teórico, formulámos inicialmente três hipóteses (HP1, HP2 e HP3). Paralelamente, e a partir das variáveis dependentes - *Inteligência Emocional* e *Resiliência*, formulámos a hipótese HP4.

HP1 – os estudantes universitários apresentam competências a nível emocional (Lima Santos & Faria (2005).

HP2 – os estudantes universitários apresentam capacidades de resiliência (Wagnild & Young, 1993).

HP3 – existe relação entre a IE e a RS (Freitas – Magalhães, 2007; Lima Santos & Faria, 2005; Mayer, Caruso & Salovey, 2002, cit in Queros & Neri, 2005; Rosa & Silva, 2010).

HP4 - A Competência/Inteligência Emocional e a Resiliência variam em função das seguintes variáveis independentes e sociodemográficas (sexo, idade, área académica, ano de escolaridade, estado civil, grau de apoio na escolha da área académica e grau de satisfação com o curso/área escolhido/a) (Alvares e Chavés, 2003; Freitas – Magalhães, 2007; Olga Taranu, 2011; Ripar, Evangelista & Paula, 2008).

3.4. Método

No que concerne à metodologia, trata-se de um estudo descritivo, não experimental, uma vez que não visa manipular as variáveis. É uma investigação quantitativa uma vez que tem como finalidade explicar, compreender, identificar e reconhecer as variáveis em estudo.

3.4.1. Material

Foram administrados três questionários para o estudo em questão: o *Questionário de Competência Emocional – QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001) (Anexo 1), a *Escala de Avaliação Global de Resiliência – RS* (Wagnild & Young, 1993) (Anexo 2) e um *Questionário Sócio – Demográfico* construído especificamente para o estudo (Anexo 3).

O *Questionário de Competência Emocional – QCE*, elaborado na Croácia por Vladimir Taksic (2000), foi inicialmente empregue no contexto académico e laboral e apoia-se no modelo teórico de Inteligência Emocional de Mayer e Salovey (1997) (Costa & Faria, 2009). Compreende, um total de 45 itens, respondidos de acordo com a escala de Likert de seis pontos: “Nunca”, “Raramente”, “Poucas Vezes”, “Algumas Vezes”, “Frequentemente”, e “Sempre”. A escala é organizada em três dimensões ou subescalas: a Percepção Emocional (PE – 15 itens), a Expressão Emocional (EE - 14 itens) e Capacidade para Lidar com a Emoção (CL - 16 itens) (Costa & Faria, 2009).

Após a tradução e a adaptação para o contexto português (Faria *et al.*, 2006; Lima Santos & Faria, 2005), o QCE foi administrado em contexto educativo a 730 alunos do ensino secundário e do ensino superior, no âmbito de um estudo de avaliação transcultural (Costa & Faria, 2009).

No que se refere à consistência interna da escala, os valores de alfa de *Cronbach* da subescala indicam que os itens são consistentes de acordo com as dimensões a que pertencem, ou seja, verifica-se uma boa consistência interna para as dimensões da *Percepção Emocional* (0,84) e da *Expressão Emocional* (entre 0,83 e 0,84), pois apresentam o valor mais alto de alfa. Para a dimensão *Capacidade para Lidar com a Emoção* (entre 0,64 e 0,67) a consistência interna dos itens é razoável, pois apresenta o valor de alfa mais baixo (Costa & Faria, 2009).

No que respeita à validade fatorial, extraíram-se três factores que explicam 30% da variância total dos resultados (Lima Santos & Faria, 2005).

O QCE demonstra boa sensibilidade e poder discriminativo satisfatório. Quanto à validade interna dos itens verifica-se uma boa relação dos mesmos com as três dimensões do instrumento. Apenas alguns itens da dimensão *Capacidade para Lidar com a Emoção* apresentam índices de validade interna menos bons, logo, menos representativos desta mesma dimensão (Costa & Faria, 2009).

Por fim, as correlações entre as dimensões apresentam-se estatisticamente significativas e positivas, podendo portanto, ser considerada uma escala que possui boas qualidades psicométricas (Costa & Faria, 2009).

A Escala de Resiliência de Wagnild e Young – RS (1993), foi o segundo instrumento de medida aplicado no estudo em questão. Esta escala é dos poucos instrumentos utilizados para medir os níveis de adaptação psicossocial positiva face a eventos de vida importantes. A Escala de Resiliência é uma medida essencial para a avaliação das componentes internas do indivíduo e para se verificar de que forma este contribui positivamente para a resolução das suas dificuldades. Medindo esta qualidade conseguiremos chegar a uma resposta concreta no que concerne à compreensão da resistência ao stress e do sucesso de adaptação do indivíduo (Wagnild & Young, 1993).

A escala foi construída de forma a identificar o grau de Resiliência individual, avaliando as dimensões de *competência pessoal e aceitação de si mesmo e da vida*, bem como, características positivas da personalidade que aumentam a adaptação do sujeito (Pesce et al., 2005). A escala é constituída por 25 itens relatados de forma positiva com resposta tipo Likert de sete pontos: “Concordo”, “Discordo Raramente”, “Discordo Poucas Vezes”, “Discordo Algumas Vezes”, “Discordo Frequentemente” e “Discordo”.

Pesce *et al.*, (2005), realizaram um estudo de adaptação transcultural e avaliação psicométrica da Escala de Resiliência. A amostra era composta por alunos do ensino básico e secundário de escolas públicas do Município de São Gonçalo, no Rio de Janeiro. Os resultados apresentados mostraram bons índices psicométricos do nível da equivalência semântica (acima dos 85%), da consistência interna (*alfa de Cronbach* de. 80) e da consistência temporal (coeficiente de correlação intraclasse de. 746 $p = 0.000$).

Na análise fatorial, Pesce *et al.*, (2005), decidiram manter os factores que explicassem mais de 39.9% da variância total. Assim, na interpretação do agrupamento dos factores, os autores

extraíram três factores (resultado da rotação varimax). O primeiro factor reunia itens que se referiam à *resolução de ações e valores* (que justificavam 20,6% da variância total), o segundo factor agregava itens referentes à *independência e determinação* (que explicavam 6,7% da variância total) e o terceiro e último factor agrupava os itens que indicavam *autoconfiança e capacidade de adaptação a situações* (justificavam 5,5% da variância total) (Pesce *et al.*, 2005, p.440 - 444).

No que se referia à consistência interna, os valores da escala variavam entre 25 a 175 pontos, ou seja, quanto mais alto fosse o valor da escala, mais elevada seria a resiliência do sujeito (Pesce *et al.*, 2005).

A Escala de Resiliência utilizada no estudo em questão, apresenta dois factores: o primeiro factor, com 17 itens, e que refere a *Competência Pessoal*, corresponde à *autoconfiança*, à *independência*, à *determinação*, à *invencibilidade*, ao *controle*, à *desenvoltura* e à *perseverança* (itens 1 - 2 - 3- 4 - 5- 6 – 9 -10 – 13 - 14 – 15 – 17 – 18 – 19 – 20 – 23 e 24). O segundo factor, com oito itens denomina-se *Aceitação de Si Mesmo e da Vida* e representa a *adaptabilidade*, o *equilíbrio*, a *flexibilidade* e a *perspectiva de vida equilibrada* (itens, 7 – 8 – 11 – 12 – 16 – 21 – 22 e 25) (cit in Wagnild & Young, 1993).

Na validade do constructo verificou-se uma correlação significativa e positiva no que se refere à saúde física, determinação, sensação de bem estar e habilidade de lidar com os problemas ($p < 0.001$) Verifica-se ainda que as correlações entre os factores e a escala total são estatisticamente significativas ($p < 0.001$) (Pesce *et al.*, 2005).

Vara e Sani (2006), realizaram um estudo com a Escala de Resiliência, direcionando-se a uma população composta por adolescentes vítimas de violência interparental. Utilizaram dois tipos de amostra, um grupo normativo (334 jovens) e um grupo de controlo (46 jovens) considerado como grupo de risco, com uma média etária de 15.4. Os resultados do estudo mostraram um bom nível de consistência interna , *alpha Cronbach* = 86 e, a análise fatorial

mostrou a existência de 6 factores responsáveis por 55% da variância. De acordo com a análise fatorial, constatou-se uma distribuição heterógena dos itens da escala (Vara & Sani, 2006).

Por fim, foi aplicado o *Questionário Sócio – Demográfico*, constituído por questões de resposta fechada e rápida, seleccionadas de acordo com as necessidades do estudo em questão.

3. 4. 2. Procedimento

Para a elaboração do estudo e recolha de dados foi inicialmente efetuado o pedido de autorização, por escrito, à Universidade Fernando Pessoa (Anexo 4), e aos coordenadores de cada área universitária com o objetivo de a administração dos instrumentos ser efetuada na sala de aula. A maior parte dos instrumentos foi administrado na Universidade Fernando Pessoa e os restantes foram administrados noutras Universidades portuguesas de forma aleatória, com o consentimento do aluno e respeitando o ambiente apropriado à sua aplicação. Para além da Universidade Fernando Pessoa, a administração dos instrumentos foi efetuada nas seguintes faculdades: FEUP - Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, CESPU – Cooperativa de Ensino Superior, Politécnico e Universitário, FMUP – Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, FMUL - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e UCP – Universidade Católica Portuguesa.

Aquando da entrega dos formulários aos alunos, foi-lhes brevemente explicado o objetivo do estudo, bem como dos procedimentos básicos para o preenchimento dos mesmos.

Antes da aplicação dos instrumentos aos alunos, foi-lhes facultado uma folha de rosto com a devida apresentação e objetivo do estudo, bem como a de um documento comprovativo de confidencialidade e de anonimato das respostas (Anexo 5) (Anexo 6).

De seguida, foi apresentado aos alunos o consentimento informado para que os mesmos dessem a sua anuência, seguindo-se a apresentação do *Questionário Sócio - Demográfico* de forma a complementar a informação relativa a cada sujeito.

O primeiro instrumento a ser realizado pelos sujeitos foi o *Questionário de Competência Emocional – QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001), seguido da *Escala de Avaliação Global de Resiliência – RS* (Wagnild & Young, 1993).

A duração média de preenchimento dos formulários foi de 5 a 10 minutos e a recolha de dados decorreu durante os meses de fevereiro e março de 2011.

A análise estatística dos resultados do estudo foi sujeita a tratamento estatístico através do *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS*, versão 18.

3.4.3. Participantes

3.4.3.1. Caracterização da amostra

Participaram na investigação 90 estudantes universitários de ambos os sexos. A maior parte dos inquiridos frequentava o 2º ano universitário (n=26) e o 3º ano universitário (n=23) (Quadro 1).

Quadro 1: *Caracterização Sócio – Demográfica dos participantes quanto ao gênero e quanto ao ano de escolaridade*

		<i>n</i>	<i>%</i>
Gênero	Masculino	67	74,4
	Feminino	23	25,6
Total		90	100
Ano de Escolaridade		17	
	1º ciclo	26	66
		23	
	2º ciclo	4	24
		19	
		1	

Foram distribuídos 30 sujeitos por três áreas acadêmicas diferentes: a área de Ciências da Saúde, a área de Ciências e Tecnologia e a área de Ciências Humanas e Sociais.

A faixa etária da amostra varia entre os 18 e os 58 anos ($M=24,84$; $DP=8,699$).

Constatou-se que a maioria dos estudantes sentiu apoio na escolha da área acadêmica que decidiu seguir ($Mínimo=1$; $Máximo=5$; $M=3,63$; $DP=1,352$) e, que ficaram muito satisfeitos com a área que escolheram ($Mínimo=1$; $Máximo=5$; $M=4,11$; $DP=0,866$) (Quadro 2).

Quadro 2: *Caracterização dos participantes em função do grau de apoio na escolha da área acadêmica e em função do grau de satisfação com o curso/área escolhido(a)*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>
Grau de apoio na escolha da área acadêmica	3,63	1,352	1	5
Grau de satisfação com o curso/área escolhido(a)	4,11	0,886	1	5

A área de Ciências da Saúde (n=26;86,7%) foi a área académica com mais sujeitos inquiridos do sexo masculino, enquanto que a área académica com mais sujeitos do sexo feminino inquiridos foi a área de Ciências e Tecnologia (n=11;36,7%).

Verificou-se que foram inquiridos mais jovens do sexo masculino (n=67) do que do sexo feminino (n=23).

Quadro 3: Distribuição das variáveis sócio – demográficas, género, ano de escolaridade, estado civil e filhos de acordo com as três áreas de formação

		Área Ciências da Saúde		Área Ciências e Tecnologia		Área Ciências Humanas e Sociais	
		<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%
Género	Masculino	26	86,7	19	63,3	22	73,3
	Feminino	4	13,3	11	36,7	8	26,7
Ano de Escolaridade	1ºciclo	26	86,7	21	70	19	63,3
	2ºciclo	4	13,3	9	30	11	36,6
Estado Civil	Casado/a	1	3,3	0	0	3	10
	Solteiro/a	29	96,7	29	96,7	21	70
	União de Facto	0	0	0	0	1	3,3
	Divorciado/a	0	0	1	3,3	4	13,4
	Recasado/a	0	0	0	0	1	3,3
Filhos	Sim	0	0	1	3,3	8	26,7
	Não	30	100	28	93,3	22	73,3
	Não responde	0	0	1	3,3	0	0

A maioria dos alunos universitários do 1º ciclo pertenciam à área de Ciências da Saúde (86,7), e a maioria dos alunos do 2º ciclo pertencia à área de Ciência Humanas e Sociais (36,6) (Quadro 3).

Relativamente ao estado civil a grande maioria dos estudantes eram solteiros, com destaque para a área de Ciências da Saúde (29;96,7%) e a área de Ciências e Tecnologia (29;96,7%) (Quadro 3).

3.5. Análise dos dados

Sendo que o principal objetivo era o de caracterizar a Inteligência Emocional e a Resiliência junto dos nossos participantes, começámos por realizar uma análise descritiva dos instrumentos – QCE e RS (Quadro 4).

Quadro 4: *Análise descritiva dos instrumentos – QCE e RS*

	M	DP
PE	65,2	8,173
CLE	73,4	7,753
EE	63,5	8,381
Rstotal	14,03	16,243

Relativamente à comparação com a população de referência*, verificou-se um bom resultado em todas as dimensões da Competência Emocional: *Capacidade para lidar com a Emoção* (M = 73,47; DP = 7,735), *Percepção Emocional* (M = 65,20 ; DP = 8,173) e *Expressão Emocional* (M = 63,52 ; DP = 8,381). Ou seja, os alunos do ensino universitário pertencentes ao estudo em questão, apresentaram boas competências a nível emocional, exibindo aptidões significativas para lidar/perceber e exprimir as suas próprias emoções e para lidarem e compreenderem as emoções dos outros.

Os estudantes universitários apresentavam portanto, uma capacidade de resiliência considerável, uma vez que quando comparados os seus valores com os valores de referência* do instrumento, verifica-se um bom resultado na dimensão *RStotal* (M = 141,03; DP = 16,243). (*Valores de referência do QCE: *Capacidade para lidar com a Emoção* (M = 75,1; DP = 46,0), *Percepção Emocional* (M = 67,2 ; DP = 8,00) e *Expressão Emocional* (M = 63,6 ; DP = 9,13). Valores de referência da RS: *Rstotal*(M = 139,1; DP = 14,5).

Quadro 5: *Correlação entre Inteligência Emocional e Resiliência*

	Competência Pessoal		Aceitação Si Mesmo e Vida		RSTotal	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Percepção Emocional	0,65**	0,00	0,38**	0,03	0,45**	0,00
Capacidade Lidar Emoção	0,608**	0,00	0,462**	0,00	0,618**	0,00
Expressão Emocional	0,628**	0,00	0,305**	0,04	0,59**	0,00

*p • • •

Analisando o quadro 5 do presente estudo, constata-se que existe uma relação positiva e significativa entre o valor total da resiliência (RSTotal) e as sub-escalas da inteligência emocional - *percepção emocional* ($r=0,45;p=0,000$), *capacidade para lidar com a emoção* ($r=0,618;p=0,000$) e *expressão emocional* ($r=0,59;p=0,000$). Ainda no âmbito do objetivo central, e na tentativa de melhor perceber a associação existente entre as variáveis estudadas (IE e RS), realizou-se a análise correlacional através do *r* de Pearson (Quadro 5). Existe uma relação efetiva entre as dimensões da IE e a RS. Ou seja, o estudo em questão mostra-nos que poderemos considerar que:

- quanto mais resilientes são os nossos participantes, melhor percebem as suas emoções e as emoções dos outros;

- quanto mais resilientes são os nossos participantes, mais facilidade têm em se exprimir emocionalmente e melhor parece ser a sua capacidade para lidar com as emoções.

O objetivo secundário do estudo pretende analisar as variáveis Inteligência Emocional e Resiliência em função das variáveis sócio-demográficas, género, idade, diferentes áreas de formação profissional, grau de apoio na área académica e grau de satisfação com a área académica escolhida.

É de salientar que a variável idade foi recodificada em três grupos (até 22 anos; de 23 anos a 24 anos; mais de 25 anos).

Utilizou-se o Teste *t* – *Student* para comparar as variáveis quantitativas - *Inteligência Emocional e Resiliência* - em função da variável qualitativa dicotómica - *género*.

Através do teste de *Levene* testou-se a homogeneidade das variâncias e verificou-se que apenas existem diferenças significativas num dos factores da inteligência emocional - a *percepção emocional* em relação ao género ($p=0,049$). Assim, apenas existem diferenças significativas na forma como os homens e as mulheres percebem as emoções. Cada género compreende as questões ligadas à emoção de forma divergente.

Observa-se que as participantes do sexo feminino têm mais capacidade de percepção emocional, ou seja mais capacidade para lidar, perceber e compreender as emoções, comparativamente com os participantes do sexo masculino ($M=68,08$) (Quadro 6).

Quadro 6: Análise das diferenças entre a Inteligência Emocional e a Resiliência em função do género

	Inteligência Emocional						Resiliência					
	PE		CLE		EE		CP		ASV		RSTotal	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Masculino	64,2	8,454	72,76	8,168	62,73	8,737	95,07	11,91	44,72	6,545	139,77	16,814
Feminino	68,08	6,646	75,56	6,073	65,82	6,096	99,73	10,221	44,9	5,333	144,198	14,198
<i>t</i>	1,996		1,507		1,54		1,677		0,123		1,244	
<i>gl</i>	88		88		88		87		88		87	
<i>p</i>	0,049*		0,135		0,127		0,217		0,097		0,903	

*p • • •

Verifica-se portanto, que dentro do ensino superior as mulheres distinguem-se dos homens apresentando mais capacidade de percepção emocional, o que reitera a literatura encontrada.

Com o objetivo de comparar os grupos da Inteligência Emocional e da Resiliência, com as três áreas académicas utilizou-se o Teste *One - Way Anova*. Pretendeu-se verificar se existem diferenças significativas nas médias das variáveis quantitativas dependentes, *inteligência emocional* e *resiliência*, em relação às três áreas académicas (variáveis qualitativas independentes). Constatou-se que a prova entre sujeitos, *Anova (Between Groups)*, é significativa ($F(3,628) = 240,678, p=0,031$) – ou seja, existem diferenças significativas entre os grupos da inteligência emocional e da resiliência nas três áreas académicas, com destaque nos grupos da *expressão emocional* ($p = 0,031$).

Analisou-se que o factor que mais se diferencia dentro das três áreas académicas é a expressão emocional.

Uma vez que F é significativo, utilizou-se o *Post – Hoc “Sheffe”* e verificou-se que as diferenças se situam entre os grupos da área de Ciências e Tecnologia e Ciências Humanas e Sociais.

Constata-se que os indivíduos da área de Ciências e Tecnologia têm expressão emocional significativamente inferior aos de Ciências Humanas e Sociais (Quadro 7).

Desta forma, as áreas escolhidas pelo sujeito estão relacionadas com as habilidades mais desenvolvidas que este possui pois, é na área de Ciências Humanas e Sociais que se verifica uma maior capacidade de expressão emocional por parte dos estudantes.

Quadro 7: *Análise das diferenças entre a Inteligência Emocional e a Resiliência em função das áreas acadêmicas*

	Inteligência Emocional						Resiliência			
	PE		CLE		EE		CP		ASV	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Área Ciências da Saúde	65,06	10,925	73,4	10,087	63,86	10,156	97,8	12,712	46,36	5,756
Área Ciências e Tecnologia	63,56	7,204	71,83	6,153	60,53	7,981	93,06	10,715	44,27	6,064
Área Ciência Humanas e Sociais	66,96	5,268	75,2	6,244	66,16	5,669	97,93	11,073	43,66	6,697
<i>f</i>	1,313		1,430		3,628		1,733		1,569	
<i>gl</i>	2		2		2		2		2	
<i>p</i>	0,274		0,245		0,031*		0,183		0,214	

*p • • •

No que se refere à idade, ao grau de apoio da escolha académica e ao grau de satisfação da escolha académica chegou-se à conclusão que os grupos deste estudo não se distinguem relativamente à inteligência emocional e à resiliência.

Discussão dos resultados

O principal objetivo deste estudo é caracterizar a Inteligência Emocional e a Resiliência junto de uma população universitária. Desta forma, explorar-se-ão os resultados obtidos.

Os estudantes universitários pertencentes ao estudo em questão, revelam boas competências a nível emocional (HP1); ostentam aptidões significativas para lidar, para perceber e para exprimir as suas próprias emoções e as emoções dos outros; expõem igualmente, uma capacidade de resiliência considerável (HP2).

O estudo de Lima Santos e Faria (2005), referente à adaptação do *Emotional Skills and Competence Questionnaire* é composta por uma amostra de 730 alunos de ambos os sexos, onde os autores assumem a comparação entre indivíduos do ensino secundário (29,7%), e indivíduos do ensino superior (33,7%). Verificam que, a população do ensino superior apresenta maior capacidade para distinguir os aspetos relacionados com a perceção emocional e associam a competência para controlar as suas emoções à competência para as expressar (Lima Santos & Faria, 2005).

No que se refere à RS alguns estudos demonstram que os estudantes universitários apresentam estratégias para lidar com situações adversas. É o caso da análise desenvolvida por Angst e Amorim (2011), no qual os autores pretenderam analisar o nível de resiliência nos estudantes universitários do Curso de Pedagogia.

Tal como na investigação em curso, os alunos do ensino superior apresentam capacidades para perceber e identificar emoções neles próprios e, expõem níveis de resiliência consideráveis.

Similarmente, constata-se que existe uma relação positiva e significativa entre o valor total da resiliência (RSTotal) e as sub-escalas da inteligência emocional - *perceção emocional* -

capacidade para lidar com a emoção e expressão emocional (HP3). Ou seja, através dos resultados obtidos, podemos considerar que:

- quanto mais emocionalmente inteligente é o sujeito, mais capacidade tem para efetuar comportamentos resilientes. Ou seja, ao pensar inteligentemente acerca das emoções, o indivíduo detém a habilidade de efetuar tomadas de decisão mais equilibradas e ponderadas, permitindo-o ultrapassar o seu obstáculo/adversidade de forma mais positiva e eficaz;
- quanto mais resiliente é o sujeito, melhor percebe as suas emoções e as emoções dos outros
- quanto mais resiliente é o indivíduo, mais facilidade tem em se exprimir emocionalmente e melhor parece ser a sua capacidade para lidar com as emoções.

Faria e Lima Santos (2001) referem que, a *percepção emocional* permite ao sujeito identificar, compreender e perceber emoções e sentimentos, não só em si próprio como nos outros; a *expressão emocional* dá a possibilidade ao indivíduo de conseguir transmitir aos outros, de forma clara, os seus sentimentos e as suas emoções. A *capacidade de lidar com as emoções*, por sua vez, faculta ao sujeito a habilidade para reagir perante o estímulo que provoca a emoção, bem como tratar questões emocionais e tomadas de decisão.

Podemos então considerar que, quando se fala em *comportamento adaptativo* da inteligência emocional (Mayer, Caruso & Salovey, 2002, cit in Queroz & Neri, 2005), estamos igualmente na presença de um comportamento resiliente - o *comportamento adaptativo* pode funcionar como uma consequência natural do ato de pensar inteligentemente acerca das emoções e do uso inteligente das emoções (Lima Santos & Faria, 2005).

A emoção é considerada uma causa da motivação no homem e tem vindo a ser razão de inúmeros estudos. Vários autores consideram que as emoções conduzem o sujeito para a ação, e que estas são um elemento reativo de altíssimo valor entre o meio e a nossa conduta. Através das emoções o sujeito toma contacto com certas experiências emocionais, aprende a lidar com as situações futuras e prepara-o para a tomada de procedimento e decisão (Freitas–

Magalhães, 2007). Mais uma razão para considerarmos que a emoção está relacionada com a forma resiliente do indivíduo se comportar. Os estímulos influenciam as emoções nas tomadas de decisão e tal como é exposto acima, a Inteligência Emocional é um factor determinante na tomada de decisão (Rosa da Silva, 2010).

Tal como Damásio (2005) refere, a emoção desempenha um papel fundamental na tomada de decisão - ao ter de tomar uma decisão o sujeito tem de utilizar mecanismos emocionais para ultrapassar a adversidade do presente. O seu objetivo é ultrapassar as contrariedades de modo equilibrado. E para que isso aconteça, tem de pensar, sentir e agir tanto, racional como emocionalmente acerca das suas emoções, por forma a ir ao encontro do seu objetivo inicial – ultrapassar a sua limitação de forma positiva e equilibrada.

Desta forma, pensar inteligentemente acerca das emoções gera ações para comportamentos resilientes.

Analisando o objetivo secundário (HP4) do estudo, verifica-se que apenas existem diferenças significativas num dos factores da inteligência emocional - a *percepção emocional* em relação ao género ($p=0,049$). Logo, apenas se distingue a forma como os homens e as mulheres percebem as emoções. Através dos resultados do estudo em questão, confirma-se que as mulheres têm mais capacidade de percepção emocional, ou seja mais capacidade para lidar, perceber e compreender as emoções, comparativamente aos homens. Verifica-se assim, que ambos os sexos percebem a emoção de forma divergente e que dentro do ensino superior as mulheres distinguem-se dos homens apresentando mais capacidade para perceber as emoções, o que reitera a literatura encontrada.

Há quem atribua estas diferenças à genética, à influência do meio ou ao papel do sujeito na sociedade (Freitas – Magalhães, 2007). A forma como o homem elabora e interpreta questões relacionadas com os sentidos e as emoções, é diferente da forma como a mulher interpreta esses mesmos dados sensoriais. A questão não se refere ao facto de a mulher ser mais

emotiva que o homem, mas sim, à forma como cada um exprime os seus estados emocionais (Freitas – Magalhães, 2007). “As mulheres conseguem exprimir mais facilmente as emoções e percebem melhor e com mais facilidade as emoções dos outros.” (Freitas – Magalhães, 2007, p. 92). Ou seja, a mulher demonstra ter mais sensibilidade para identificar as suas emoções e as dos outros e tem mais facilidade em exprimir os seus sentimentos e emoções.

Apesar de no presente estudo não termos obtido resultados significativos na comparação da variável da IE e da RS em função do género, existem estudos que apresentam resultados consideráveis. No estudo de Ripar, Evangelista e Paula (2008), os autores propõem verificar se existem diferenças entre o género e a forma de ser resiliente. Expõem que as estratégias utilizadas pelos diferentes indivíduos perante as adversidades da vida variam consoante o género. Ao compararem 27 adolescentes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, os autores analisaram que existe uma diferenciação significativa nos factores de *autoeficácia* e *alcançar pessoas*, onde a pontuação se sobrepõe de forma positiva em relação às mulheres. Ou seja, verifica-se uma aptidão superior por parte das raparigas, no que se refere ao contacto com os outros e à capacidade para encontrar soluções para os problemas.

Num outro estudo, de Álvarez e Cháves (2003), acerca da diferença do construto da Resiliência consoante o género e o nível sócio – económico nos adolescentes, os autores referem que não existem diferenças significativas entre o género e a resiliência. No entanto, verificou-se uma pontuação muito positiva no factor interação a favor do sexo feminino, isto é, as raparigas apresentaram uma capacidade superior de habilidade social, de contacto e de interação com os outros.

Por fim, no estudo da relação entre a Resiliência e a Espiritualidade na população portuguesa, Olga Taranu (2011), constatou que as mulheres obtiveram valores superiores de resiliência face ao factor aceitação de vida correspondente ao factor II da escala em estudo.

De acordo com Freitas - Magalhães (2007), a *expressão emocional* é uma mais-valia para a participação social, pois ajuda e delimitação da interação. Assim, alunos com um maior número de habilidades cognitivas relacionadas com as relações humanas exprimem-se e demonstram as suas emoções com maior facilidade, seja de forma verbal ou não verbal.

Apesar de no presente estudo a amostra não possuir indivíduos com idade superior a 60 anos, apesar dos grupos não se distinguirem em relação à idade, de não se diferenciarem em relação ao grau de apoio da escolha académica e de não se distinguirem em relação ao grau de satisfação da escolha académica, verificou-se que no estudo de Taranu (2011), existem diferenças significativas em relação à resiliência de acordo com a idade do sujeito. Refere que os indivíduos com idade superior a 60 anos apresentam valores mais elevados de resiliência face ao factor aceitação de vida correspondente ao factor II da Escala da Resiliência – o que vem corroborar com a literatura de Diehl e Hay (2010), que realça que em comparação com indivíduos mais jovens, as pessoas mais velhas experimentam menos emoções negativas no decorrer do dia (cit in Taranu, 2011).

De destacar ainda, é o estudo realizado por Angst, Back, Amorim, e Moser (2009), apresentado no IX Congresso Nacional de Educação, no Brasil, que visa medir o nível de Resiliência nos alunos de uma Universidade de Terceira Idade. Os autores verificam que a capacidade de resiliência em idosos apresentam um nível médio, indicando assim, que este tipo de população utiliza determinadas estratégias para lidar com os obstáculos, no entanto com as suas limitações próprias do envelhecimento. Neste mesmo estudo, os autores corroboram mais uma vez, a importância que deve ser dada e reforçada aos factores de proteção na vida de cada indivíduo. E, consideram como factor de proteção, o facto do indivíduo idoso fazer parte de um grupo, de uma comunidade e de participar em várias atividades. Desta forma, sentir-se-á mais protegido e envolvido na sociedade, acabando por

reabrir o seu leque de conhecimentos e desenvolver novas potencialidades (Angst, Back, Amorim, & Moser, 2009).

Considerações finais e limitações do estudo

Sugestões para futuras pesquisas

Podemos então concluir que existe uma relação entre a Inteligência Emocional e a Resiliência nos estudantes universitários do estudo em questão. Este facto foi visível nos resultados estatísticos obtidos.

Wagnild & Young (1993), mencionam que de acordo com a literatura requererem ser exploradas as ligações existentes no seio da resiliência, mais diretamente, a envolvente social do sujeito e as formas com que este lida com as situações adversas (*coping responses*).

Faria e Lima Santos (2001), indicam que os diferentes contextos em que o sujeito se desenvolve (a família, a escola ou o trabalho), estão relacionados com o desenvolvimento da inteligência emocional, dando seguimento a uma melhoria das competências sociais e originando comportamentos mais ativos e adaptativos.

Há por isso, a considerar que o contexto familiar, social, educacional, profissional biológico/neurológico em que o sujeito se desenvolve é de extrema relevância para o desenvolvimento da Inteligência Emocional e da Resiliência.

Poder-se-á considerar que se a Inteligência Emocional for desenvolvida e trabalhada de forma positiva ao longo do crescimento e da formação do sujeito, esse investimento pode, nesse caso, dar origem a uma potencialização da própria Resiliência – o aumento de uma originará o aumento da outra. Poder-se-á constatar que quando confrontado com determinadas adversidades, se o sujeito souber utilizar simultaneamente estas duas componentes de forma positiva e equilibrada, desenvolver-se-à de forma a aprender a controlar as suas tomadas de decisão.

Por outras palavras, poderemos referir que a inteligência emocional, exerce igualmente influência na pessoa resiliente. Ao longo do seu crescimento o sujeito vai desenvolvendo

determinadas componentes emocionais, tais como a capacidade de perceber as suas próprias emoções, a capacidade de usar e exprimir as suas emoções, a aptidão para entender a emoção, a capacidade para controlar/modificar a sua emoção, bem como a capacidade de lidar com a própria emoção e dos outros. Todas estas componentes são aperfeiçoadas ao longo da vivência do sujeito, e de acordo com o contexto social, familiar e educacional em que vive e, segundo as oportunidades que se lhe deparam, desenvolve e apreende essas aptidões emocionais.

Ainda na mesma linha de pensamento, na hipótese de um indivíduo possuir uma Inteligência Emocional desenvolvida, estratificada e consistente, esta irá reverter em favor da sua capacidade de Resiliência. Ou seja, o desenvolvimento da Inteligência Emocional potenciará o desenvolvimento da Resiliência. A capacidade do indivíduo em compreender as suas emoções, a habilidade que possuiria para regular e gerar as suas emoções e a competência que teria para promover o seu pensamento emocional, iria fortalecer a sua capacidade de enfrentar os obstáculos, ajudando-o a resistir emocionalmente às adversidades do ambiente e a alcançar os seus objetivos de forma positiva – *levando-o a pensar inteligentemente acerca das suas adversidades, por forma a objetivar uma resolução positiva e saudável.*

Em futuras investigações, haveria todo o interesse em se dar continuidade a este projeto. A par dos resultados obtidos e acima supracitados, poder-se-ia pensar em investir na ideia de um outro estudo, desta feita, qualitativo e longitudinal. Com os mesmos sujeitos do estudo quantitativo utilizar-se-iam entrevistas de componente direta, onde seriam exploradas várias características individuais, efetuando um recuo à infância e adolescência do sujeito. O estudo longitudinal dar-nos-ia a hipótese de verificar a forma como a Resiliência e a Inteligência Emocional são utilizadas pelo sujeito ao longo do seu desenvolvimento e de que forma se constata esse processo.

Alguns estudos demonstram que grande parte dos indivíduos *atingem o auge da sua capacidade* de RS e de IE no final da sua idade adulta/velhice (Angst e Amorim, 2009). A conclusão destes estudos (mais precisamente os resultados da RS), não são discutíveis, já que, com tantos anos de vida é esperado que o indivíduo tenha vivido situações que o tornaram, de certa forma, mais resiliente e mais inteligente acerca das suas emoções. No fundo, a questão prende-se com o facto de esclarecer a razão pela qual a maior parte dos sujeitos apenas atinge desenvoltura e segurança emocional no final da sua idade adulta, início da sua velhice. Devido a esta questão e de igualmente nos termos deparado com uma enorme diversidade de artigos, opiniões e conclusões relativas a estas duas temáticas, tudo isso nos levou a questionar, mais uma vez, o quão pertinente é fazer uma prevenção real, concisa e precisa, do desenvolvimento das emoções na infância e adolescência.

Desta forma, é de extrema relevância começar desde cedo a transmitir e a ensinar as crianças a lidar com as suas emoções e com as emoções dos outros – educá-las sobre o que são as emoções, como se lida com as mesmas e como as devemos utilizar; para que, conjuntamente e de uma forma mais natural atinjam a resiliência que necessariamente vão requerer durante a sua vida.

O desenvolvimento da Inteligência Emocional e o conhecimento das emoções, funcionará no sujeito, como o grande motor da Resiliência.

Tanto a família como a escola, apresentam neste ponto um papel de enorme relevância, na medida em que, ambos podem funcionar como potenciadores da IE e da RS. Tal como foi abordado na parte teórica deste estudo, a família e o envolvimento emocional entre o sujeito e os seus pares, funcionam como factores de proteção que se tornam essenciais para um desenvolvimento positivo destas duas grandes dimensões emocionais. Anaut (2005), refere que os factores de proteção internos estão relacionados com características/competências individuais que o sujeito possui, enquanto que outros factores se relacionam com o ambiente

envolvente. Considera também que a família é um potente elemento de proteção que vai permitir que o sujeito consiga mais tarde potenciar a sua resiliência e as variáveis envolvidas. Morais e Koller (2004, citado por Calvetti, Muller e Nunes 2007) consideram a resiliência como uma variável protetora em relação à saúde (1997, citado por Mayer & Salovey, 2004). Uma vez que nem todas as famílias estão preparadas para transmitir este tipo de proteção, seria pertinente investir na escola como ponto de partida para a estimulação e desenvolvimento das capacidades emocionais (tal como exposto no Capítulo 2.4. por Fajardo, Minayo & Moreira, 2010; Antunes, 2007). O envolvimento familiar ao longo do crescimento humano, a vivência escolar e de trabalho fazem também com que haja uma ascensão do comportamento adaptativo permitindo que o indivíduo se identifique e se sinta confortável com o meio envolvente (Mayer & Salovey, 2002).

Em suma, deparámo-nos com uma similitude de dificuldades, uma vez que estas duas componentes se revelaram extremamente intrincadas, difíceis de medir, precisamente por estarmos a trabalhar com sensibilidades muito semelhantes.

A resiliência é complexa de quantificar e para se poder identificar requer que tenha havido exposição a um risco significativo, que o risco ou a adversidade tenham sido ultrapassados e que o sucesso tenha acontecido para além das expectativas previstas (Aunaut, 2005).

A inteligência emocional é, igualmente, difícil de identificar e de definir mas, se o sujeito tiver a capacidade de se conhecer emocionalmente, poderá mais facilmente utilizar as suas emoções de forma perspicaz para tomar decisões relevantes no seu dia – a – dia.

Referências Bibliográficas

- Almeida, L.S. (2002). As aptidões na definição e avaliação da inteligência: O concurso da análise factorial. *Padéia* (12)23, 5-17.
- Almeida, L.S., Guisande, M.A., & Ferreira, A.I. (2009). *Inteligência: Perspectivas Teóricas*. Coimbra: Edições Almedina.
- Álvarez, R.P. & Chávez, M. A. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes, *Persona*, 6, 179-196.
- Anaut, M. (2005). *A Resiliência: Ultrapassar Traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Angst, R., Back, C., Amorim, C. & Moser, A. (2009). Resiliência: A Universidade na Terceira Idade como Factor de Protecção. *Actas do IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE – III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia* (pp. 4341-4353). Pontifícia Universidade Católica do Paraná: Paraná.
- Angst, R., Back, C., Amorim, C. & Moser, A. (2011). Resiliência em Académicos de Pedagogia. *IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE – I Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjectividade e Educação – SIRSSE*. (5611-5622). Pontifícia Universidade Católica do Paraná: Curitiba.
- Assis, S.G., Agio, D. D., Koller, S.H., Avanci, J.Q., Pesce, R.P. & Deslandes, S.F. (2006). *Superação de dificuldades na infância e adolescência: conversando com profissionais de saúde sobre resiliência e promoção da saúde*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- António, V.E., Colombo, M.M., Monteverde, D.T., Martind, G.M., Fernandes, J.J., Assis, M.B. & Batista, R.S. (2008). Neurobiologia das Emoções. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 35(2), 55-65.
- Barreto, J.E.F. & Ponte e Silva, L. (2010). Sistema Límbico e as emoções – Uma Revisão Anatômica. *Revista de Neurociências*, 18(3), 386 – 394.

- Calvetti, P.U., Muller, M.C. (2007). Psicologia da Saúde e Psicologia Positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27(4), 706-717.
- Caruso, D.R., Mayer, J.D., & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79, 306-320.
- Costa, A. & Faria, L. (2009). *A Inteligência Emocional no contexto de enfermagem: Estudo exploratório com o Questionário de Competência Emocional (QCE)*. In B. Silva, A. Almeida, A. Barca & M. Peralbo (Orgs.), *Actas do Congresso Internacional Galego Português e Psicopedagogia* (pp. 4016 – 4029). Braga: Universidade do Minho.
- Costa, M. & Faria, L. (2009). Inteligência Emocional e satisfação profissional de enfermeiros voluntários. *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho (pp. 4497-4475).
- Cyrułnik, B. (2001). *Resiliência - Essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro da Espinosa – As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. Lisboa: Publicações Europa América.
- Damásio, A. (1995). *O Erro de Descartes – Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Lisboa: Publicações Europa – América.
- Espírito Santo, H. e Cunha, M. (2011). Regras de Escrita de Dissertações de Mestrado segundo as normas da APA. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga. Disponível em http://www.ismt.pt/pt-files/pdf/RegrasRedacaoTrabalho_Mestrado.pdf
- Fajardo, I.N., Minaio, M.C.S., & Moreira C.O.F. (2010). Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docentes em meios adversos. *Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 18(69), 761-774.

- Faria, L. (2002). Teorias implícitas da inteligência: estudos no contexto escolar português. *Padéia*, 12(23), 93-109.
- Faria, L., Lima Santos, N., Taksic, V., Rati, H., Molander, B., Holmstrom, S., Jansson, J., Avsec, A., Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Toyota, H. (2006). Cross Culture validation of the Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ). *Psicologia*, 20(2), 95-127.
- Ferraz, R.B., Tavares H. & Zilberman, M.L. (2007). Felicidade: Uma revisão. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(5), 234-242.
- Ferreira, A. (2007). Sentido Interno de Coerência e Bem-Estar Psicológico nos Enfermeiros Prestadores de Cuidados a doentes Hemato-Oncologicos.
- Freitas-Magalhães, A. (2007). *A Psicologia das Emoções: O Fascínio do Rosto Humano*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). História e Evolução do conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, saúde & doenças*, 6(2), 203-214.
- Goleman, D. (1997). *Inteligência Emocional*. Temas & Debates: Lisboa.
- Hedlund, J. & Sternberg, R.J. (2002). Inteligências em excesso? Integrando as inteligências social e prática. In: R. Bar – On & Parker (Orgs.), *Manual de inteligência emocional: Teoria e aplicação em casa, na escola e no trabalho* (pp. 111-131). Porto Alegre: Artmed.
- Junior, A. & Noronha, A. (2007). Inteligência Emocional e provas de raciocínio: Um estudo correlacional. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 20(3), 480-489.
- Lima Santos, N. & Faria, L. (2005). Adaptação do “Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)” ao contexto português. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa*, 2, 275-289.

- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Martinez, L. & Ferreira, A. (2007). *Análise de dados com o SPSS – Primeiros passos*. Lisboa. Escolar Editora.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is Emotion Intelligence? In: Salovey P. & Sluyter, D.J. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotion intelligence: Theory, findings and implications. *Psychology Inquiry*, (15), 197-215.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Inteligência emocional como zeitgeist, como personalidade e aptidão mental. In R. Bar-On & J. Parker (Org.), *Manual de Inteligência Emocional: teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação em casa, na escola e no local de trabalho* (pp.81-98). Porto Alegre: Artmed Editora.
- Oliveira, A. (2010). *Resiliência para principiantes*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Paludo, S.S. & Koller, S.H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17 (36), 9-20.
- Pesce, R.P., Assis, S. G., Avanci, J.Q., Santos, N.C., Malaquias, J.V., Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21 (2), 436 – 448.
- Pestana, N. & Gageiro, J. (2005). *Análise de dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinheiro, D.P.N. (2004). A resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, 9(1), 67-75.
- Queroz & Neri (2005). Bem-Estar psicológico e Inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia-Idade e na Velhice. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 18(2), 292-299.

- Ribeiro, M.C.O. & Sani, A.I. (2009). Risco, Protecção e Resiliência em situações de Violência. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*. Porto: Edições Fernando Pessoa, ISSN 1646-0480.6, 400-407.
- Ripar, A., Evangelista, F. & Paula, F. (2008). Resiliência e Género. *Psicologia in Formação*, 12(12) 33-52.
- Rosa da Silva, M.J.M. (2010). *A Inteligência Emocional como Factor Derminante nas Relações Interpessoais: Emoções, Expressões Corporais e Tomadas de Decisão*. Dissertação de Mestrado em Gestão/MBA, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- Rudnicki, T. (2007). Resiliência e o trabalho do psicólogo hospitalar: considerações iniciais. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, (10)2, 83-92.
- Saklofske, D.H. & Zeidner, M. (1995). *International Handbook of Personality and Intelligence*, pp. 162-392. New York: Plenum Press.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personalit*, 9, 185-211.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Schneider, D.D.G. e Parente, M.A.M.P. (2006). O Desempenho de Adultos Jovens e Idosos na *Iowa Gambling Task* (IGT): Um Estudo sobre a Tomada de Decisão. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 442-450.
- Siqueira, M.M.M., & Padovan, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjectivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Sternberg, R. (2005). *Inteligência de Sucesso*. Lisboa: Ésquilo.
- Taranu, O. (2011). *Estudo da relação entre resiliência e espiritualidade numa amostra portuguesa*. Dissertação de Mestrado publicada. Universidade de Lisboa, Portugal.

- Tomaz, C. & Guigliano L. (1997). Resenha de O Erro de Descartes: Emoção, Razão, e Cérebro Humano. *Estudos de Psicologia*, (2)2, 407 – 411.
- Vara, M. & Sani, A.I. (2006). Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993): Estudo preliminar de avaliação. *Actas da XI Conferência Internacional de avaliação psicológica: formas e contextos*, (333-340), Braga: Psiquilibrios.
- Wagnild, G.M. & Young H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nurs Meas*, 1(2), 165 – 178.
- Yunes, M.A.M. (2003). Psicologia Positiva e Resiliência: O foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84.

ANEXOS

ANEXO I

Questionário de Competência Emocional – QCE

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

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

Autor: Vladimir Taksic' (2000)

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

QUESTIONÁRIO DE COMPETÊNCIA EMOCIONAL

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

Autor: Vladimir Taksic' (2000)

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

ANEXO II

Escala de Avaliação Global de Resiliência – RS

RS

Circule o número que indica o quanto concorda ou discorda com cada frase

*Discordo**Concordo*

1. Quando faço planos levo-os até ao fim.

1 2 3 4 5 6 7

2. Eu normalmente acabo por conseguir alcançar os meus objectivos.

1 2 3 4 5 6 7

3. Sou capaz de depender de mim próprio mais do que de qualquer outra pessoa.

1 2 3 4 5 6 7

4. Manter-me interessado nas actividades do dia-a-dia é importante para mim.

1 2 3 4 5 6 7

5. Posso estar por conta própria se for preciso.

1 2 3 4 5 6 7

6. Sinto-me orgulhoso por ter alcançado objectivos na minha vida.

1 2 3 4 5 6 7

7. Normalmente faço as coisas conforme elas vão surgindo.

1 2 3 4 5 6 7

8. Sou amigo de mim próprio.

1 2 3 4 5 6 7

*Discordo**Concordo*

9. Sinto que consigo lidar com várias coisas ao mesmo tempo.

1 2 3 4 5 6 7

10. Sou determinado.

1 2 3 4 5 6 7

11. Raramente me questiono se a vida tem sentido.

1 2 3 4 5 6 7

12. Vivo um dia de cada vez.

1 2 3 4 5 6 7

13. Posso passar por tempos difíceis porque enfrentei tempos difíceis antes.

1 2 3 4 5 6 7

14. Tenho autodisciplina.

1 2 3 4 5 6 7

15. Mantenho-me interessado nas coisas.

1 2 3 4 5 6 7

16. Geralmente consigo encontrar algo que me faça rir.

1 2 3 4 5 6 7

17. A confiança em mim próprio ajuda-me a lidar com tempos difíceis.

1 2 3 4 5 6 7

Discordo

Concordo

18. Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar.

1 2 3 4 5 6 7

19. Normalmente consigo olhar para uma situação de várias perspectivas.

1 2 3 4 5 6 7

20. Às vezes obrigo-me a fazer coisas quer queira quer não.

1 2 3 4 5 6 7

21. A minha vida tem sentido.

1 2 3 4 5 6 7

22. Eu não fico obcecado com coisas que não posso resolver.

1 2 3 4 5 6 7

23. Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução.

1 2 3 4 5 6 7

24. Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito.

1 2 3 4 5 6 7

25. Não tenho problema com o facto de haver pessoas que não gostam de mim.

1 2 3 4 5 6 7

ANEXO III

Questionário Sócio – Demográfico

Questionário Sócio – Demográfico

Este questionário surge no âmbito da recolha de dados para o desenvolvimento do estudo “*Inteligência Emocional e Resiliência*”, construído de modo a complementar algumas informações. É dirigido a uma população universitária de diferentes áreas de formação e garante o total anonimato e confidencialidade.

Por favor, preencha os espaços em branco e assinale com uma (x) a resposta indicada.

Obrigada pela sua colaboração.

Dados Demográficos

1. **Data:** ____/____/____

2. **Sexo:** Masculino____

Feminino____

3. **Idade:**_____anos

4. **Curso**_____

5. **Ano**_____

6. **Estado Civil:**

(1) Casado/a____

(2) Solteiro/a____

(3) União de facto____

(4) Divorciado/a____

(5) Viúvo/a____

(6) Recasado/a____

7. Filhos:

(1) Sim _____

(2) Não _____

8. Composição do Agregado Familiar:

Por favor, coloque apenas UMA cruz na resposta que o identifica.

9. Grau de apoio na escolha da área académica

Nenhum apoio _____ muito apoio

10. Grau de satisfação com o curso/área escolhido (a)

Nada satisfeito(a) _____ extremamente satisfeito(a)

Muito obrigada pela sua colaboração

Investigadores Responsáveis
Orientadora da Investigação – Mestre Sónia Alves Pimentel
Responsável pela Investigação - Margarida Faro Trindade
Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto
Telf. +351 22 5071300 - Fax +351 22 5508269
e-mail info:mfarotrindade@gmail.com ou salves@ufp.edu.pt

ANEXO IV

Pedido de autorização aos autores para a aplicação do QCE e da RS

Margarida Faro Trindade <14314@ufp.edu.pt>

Pedido de autorização para a utilização do ESCQ

2 mensagens

Sonia Alves <salves@ufp.edu.pt>

25 de Outubro de 2010 13:57

Para: Nelson Lima Santos <limasant@ufp.edu.pt>

Cc: Margarida Faro Trindade <14314@ufp.edu.pt>

Exmº Senhor
Dr. Nelson Lima Santos

Uma das alunas que estou a orientar na Unidade Curricular de Estágio e Dissertação (Margarida Faro Trindade), e para a qual já tinha solicitado, formalmente, a sua autorização para a utilização Questionário de Competência Emocional (ESCQ), teve necessidade de reformular, por questões de ordem prática, o seu estudo de investigação.

Neste sentido, gostaria de o informar que o estudo em causa já não será realizado no Internamento de Pneumologia do Hospital de Joaquim Urbano, mas na Universidade Fernando Pessoa, subordinado ao tema "Inteligência Emocional e Resiliência".

Desta forma, venho, portanto, rectificar o pedido enviado anteriormente e solicitar novamente autorização para a utilização do Questionário de Competência Emocional (ESCQ, Lima Santos & Faria, 2001), do qual o Dr. Nelson Lima Santos é co-autor. Todos os dados serão, naturalmente, facultados em base de dados à vossa equipa de trabalho.

Certa da vossa atenção e compreensão,
Com os melhores cumprimentos,
Sónia Pimentel Alves

Sonia Alves <salves@ufp.edu.pt>

26 de Outubro de 2010 14:30

Para: Margarida Faro Trindade <14314@ufp.edu.pt>

----- Mensagem encaminhada -----

De: **Nelson Lima Santos** <limasant@ufp.edu.pt>

Data: 25 de Outubro de 2010 14:36

Assunto: Re: Pedido de autorização para a utilização do ESCQ

Para: Sonia Alves <salves@ufp.edu.pt>

OK:

No dia 25 de Outubro de 2010 13:57, Sonia Alves <salves@ufp.edu.pt> escreveu:

[Citação ocultada]



Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

Request to use the Resilience Scale

7 mensagens

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

26 de julho de 2010 17:35

Para: gwagnild@resiliencescale.com

Dear Sir/Madam,

I, Margarida Faro Trindade, 2nd year Masters (MSc) student in Clinical Psychology and Health, at Fernando Pessoa University in Porto (Portugal), kindly request your permission to use the Resilience Scale for my dissertation thesis entitled "*The role of Emotional Intelligence in the Adjustment of Diagnosis and Resilience from patients at Hospital Joaquim Urbano*" and supervised by Dr. Sónia Alves Pimentel.

This study will be performed at Hospital Joaquim Urbano in Porto (Portugal), with patients carriers of respiratory diseases from the External Consultation Section of the Pneumo-Infectious Diseases Unit. The main objective of my study is to determine the importance and role of Emotional Intelligence in the adjustment of diagnosis and patient's resilience capacity at this Hospital.

I believe the application of this tool will be an invaluable asset to my study and therefore I am kindly requesting that you send this to me.

Please be so kind us to send the Resilience Scale in Portuguese.

Thank you in advance for your help.

Kind regards,

Margarida Faro Trindade

Gail Wagnild <gwagnild@resiliencecenter.com>

26 de julho de 2010 17:40

Para: Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

Dear Margarida Faro Trindade,

I have attached the Portuguese (Portugal version) translation of the RS. Please note that Cristiana Felgueiras is responsible for the translation and while the RS is copyrighted by Wagnild & Young, Ms Felgueiras needs to be acknowledged for the translation to Portuguese.

Please write if you have further questions.

Sincerely,

Gail Wagnild, RN, PhD
gwagnild@resiliencescale.com

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Portuguese Resilience Scale.doc
33K

Referências bibliográficas

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

27 de julho de 2010 14:32

Para: Gail Wagnild <gwagnild@resiliencecenter.com>

Dear Madame,

Thank you for your prompt reply. I will do as you have suggested and contact Ms Felgueiras. Would you be so kind as to send me her email contact?

Also as a doctoral candidate I need a written permission from you that I can use the RS. Would you do that for me, please?

Best regards,

Margarida Faro Trindade

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Gail Wagnild <gwagnild@resiliencecenter.com>

30 de julho de 2010 16:58

Para: Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

Dear Margarida Faro Trindade,

I am attaching a letter for your committee granting you permission to use the Portuguese translation of the RS. Cristiana Felgueiras translated this scale and her email address is; cristianafelgueiras@gmail.com

When including a copy of the Portuguese RS in your dissertation, you need to acknowledge that the copyright is Wagnild & Young, 1993 and that the RS was translated by Cristiana Felgueiras.

Please let me know if I can help you further. I wish you the very best in your research!

Sincerely,

Gail Wagnild, RN, PhD
gwagnild@resiliencescale.com

----- Original Message -----

From: Margarida Trindade

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Margarida Trindade letter.pdf
255K

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>

1 de agosto de 2010 16:04

Para: Gail Wagnild <gwagnild@resiliencecenter.com>

Dear Madame,

Thank you for your help and availability.

At the end of my research I will gladly send the overall result of my report.

Best regards,

Margarida Faro Trindade

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>
Para: Gail Wagnild <gwagnild@resiliencecenter.com>

20 de outubro de 2010 20:50

Dear Madame,

I am here to inform you that the Resilience Scale of my dissertation, is no longer to be applied in patients with respiratory diseases but in university students.

I have already informed the responsible for the translation of the RS to portuguese, Ms Felgueiras.

Best regards,

Margarida Faro Trindade

[Texto das mensagens anteriores oculto]

July 30, 2010

Gail Wagnild, RN, PhD
Resilience Center, PLLP
P.O. Box 313
Worden, Montana 59088
U.S.A.

Margarida Faro Trindade
mfaroTrindade@gmail.com

To Margarida Trindade's Committee:

Margarida Trindade has permission to use the Portuguese (Portugal) translation of the 25-item Resilience Scale in her study entitled "The role of emotional intelligence in the adjustment to diagnosis and resilience in patients with chronic respiratory diseases." She will be conducting this study in the Hospital de Joaquim Urbano Oporto Portugal.

I understand that she must have a letter from me granting her permission to use the Resilience Scale.

I require that all students complete the "Permission to Use" form on the Resilience Scale website (www.resiliencescale.com) and comply with all requirements set forth on the website. Ms. Trindade has already completed this form. If you have any questions, I encourage you to contact me directly.

Gail Wagnild, RN, PhD
gwagnild@resiliencecenter.com

ANEXO V

*Pedido de autorização à respectiva autora, para a utilização da tradução da RS
em língua portuguesa*

Margarida Trindade <mfaroTrindade@gmail.com>

Pedido de autorização para a utilização da Escala de Resiliência (RS)

5 mensagens

Margarida Trindade <mfaroTrindade@gmail.com>
Para: cristianafelgueiras@gmail.com

1 de agosto de 2010 15:45

Exm.^a Sra. Dra. Cristiana Felgueiras

Eu, Margarida Faro Trindade, aluna do 2º ano, do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, pela Universidade Fernando Pessoa (Porto), venho por este meio, solicitar a autorização para aplicar a Escala de Resiliência (RS), no âmbito da Dissertação de Tese de Mestrado intitulada “*O papel da Inteligência Emocional no Ajustamento ao Diagnóstico e na Resiliência em doentes do Hospital de Joaquim Urbano*”, orientada pela Dra. Sónia Alves Pimentel.

Este estudo irá ser realizado no Hospital de Joaquim Urbano – Porto, no internamento de Pneumologia, Infecçiology e de Consulta Externa com doentes portadores de doenças relacionadas com o foro respiratório, tendo como principal objectivo determinar qual a importância e o papel da Inteligência Emocional no ajustamento ao diagnóstico e à capacidade de resiliência nos doentes do Hospital de Joaquim Urbano.

Desta forma, penso que seria útil a aplicação deste instrumento no meu estudo, e como tal, solicito a vossa Ex.^a, se possível a sua autorização uma vez que, traduziu a mesma para a Língua Portuguesa.

Agradeço desde já pela disponibilidade.

Os meus melhores cumprimentos,

Margarida Faro Trindade

Cristiana Felgueiras <cristianafelgueiras@gmail.com>
Para: Margarida Trindade <mfaroTrindade@gmail.com>

8 de agosto de 2010 15:14

Cara Margarida,

Boa tarde.

Desde já apresento as desculpas pelo atraso na minha resposta por me encontrar em período de férias. Tem a minha autorização para aplicar a tradução e validação da Resilience Scale que realizei para a cultura portuguesa. Encontro-me disponível para ajudá-la no que necessitar. Esteja à vontade nesse sentido. Gostaria de saber se chegou ao meu contacto através da Dra. Wagnild e/ou se já comunicou com a própria. Agradecia também que me enviasse uma cópia do trabalho quando este estiver concluído. Obrigada e bom trabalho.

Com os melhores cumprimentos,

Cristiana Felgueiras

Referências bibliográficas

No dia 1 de Agosto de 2010 15:45, Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com> escreveu:

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>
Para: Cristiana Felgueiras <cristianafelgueiras@gmail.com>

16 de agosto de 2010 11:05

Exm.^a Sra. Dra. Cristiana Felgueiras,

Bom dia.

Peço desculpa pela demora da minha resposta mas não me encontro no Porto e por vezes é complicado encontrar internet.

Agradeço a autorização dada para a aplicação do instrumento e a disponibilidade para me ajudar no que for preciso.

Tive acesso ao seu contacto quando inicialmente comuniquei com a Dra. Wagnild e lhe pedi autorização para aplicar a Resilience Scale. Na altura, a Dra. Wagnild pediu-me para entrar em contacto consigo e pedir-lhe autorização para aplicar a escala, uma vez que a tinha traduzido para a Língua Portuguesa.

No final da minha pesquisa terei muito gosto em enviar-lhe o resultado final.

Obrigada pela disponibilidade.

Os meus melhores cumprimentos,

Margarida Faro Trindade

Em 8 de agosto de 2010 14:14, Cristiana Felgueiras <cristianafelgueiras@gmail.com> escreveu:

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com>
Para: Cristiana Felgueiras <cristianafelgueiras@gmail.com>

20 de outubro de 2010 20:40

Exm.^a Sra. Dra. Cristiana Felgueiras,

boa noite.

Vinha somente informá-la que tive que alterar o público alvo para estudantes universitários, no âmbito da minha Tese de Mestrado.

Informei igualmente a Dra. Wagnild desta alteração.

Os meus melhores cumprimentos,

Margarida Faro Trindade

Em 16 de agosto de 2010 10:05, Margarida Trindade <mfarotrindade@gmail.com> escreveu:

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Cristiana Felgueiras <crislianafelgueiras@gmail.com>
Para: Margarida Trindade <mfaroTrindade@gmail.com>

21 de outubro de 2010 22:53

Boa tarde, Margarida

Felicidades para o seu trabalho.

Cumprimentos,
Cristiana Felgueiras

A 2010/10/20, às 20:40, Margarida Trindade escreveu:
[Texto das mensagens anteriores oculto]

ANEXO VI

Projeto de tese apresentada à Universidade Fernando Pessoa

PROJETO DE TESE

Título

Inteligência Emocional e Resiliência.

1. Relevância do tema selecionado

São diversas as competências tidas como essenciais a um Psicólogo Clínico. Esclarecer dúvidas, tentar resolver conflitos existentes, humanizar o atendimento hospitalar, potenciando assim o doente para que este possa ter coragem perante a doença, quando não, a morte.

Teixeira (2007) refere que o objeto de estudo da Psicologia da Saúde é o sujeito psicológico e as suas relações com a saúde, a doença, a família, os técnicos, incluindo de forma simultânea, os diferentes grupos sociais e os seus problemas associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças. Como se depreende, a prevenção, a manutenção e a promoção de saúde são intrínsecas à temática. No entanto, não nos podemos esquecer que todas elas resultam das contribuições das diversas áreas específicas do conhecimento psicológico tais como, a psicologia clínica, a psicologia comunitária, a psicologia social e a psicobiologia, entre outras.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Saúde como sendo um estado positivo de bem-estar físico, psicológico, social, económico, espiritual e não somente a ausência da doença (Trindade & Teixeira, 2007).

Quando falamos em “Inteligência Emocional” ou “Competência Emocional”, referimo-nos à *“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”
(Mayer & Salovey, 1997, p.5).

Assim, a Inteligência Emocional está ligada a vários contextos diferentes do desenvolvimento humano, tais como a família, a escola e o trabalho, contribuindo para a melhoria das competências sociais e para a manifestação de comportamentos mais adaptativos e mais eficazes (Mayer & Salovey, 1997).

Mayer e Salovey (2004), referem que a Inteligência Emocional é a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros.

Ao falarmos de Inteligência Emocional, falamos igualmente de um conjunto de competências que apresentam cinco componentes cruciais, nomeadamente, a autopercepção ou insight (capacidade do sujeito se conhecer face aos seus comportamentos nas diferentes situações da vida social e profissional, para além do relacionamento consigo mesmo), o autocontrole (capacidade do sujeito em gerir as próprias emoções), a auto-motivação (capacidade de o sujeito se motivar a si próprio e de realizar tarefas e ações necessárias para alcançar seus objetivos, independentemente das circunstâncias), a empatia (habilidade de comunicação interpessoal de forma espontânea e não verbal), as práticas sociais (capacidade de relacionamento interpessoal e de trabalho em equipa).

Dentro da mesma linha da Inteligência Emocional, reside a Resiliência. É um conceito novo na Psicologia, que tem vindo a ser muito discutido, e que provoca ainda muitas divergências.

É uma definição estudada há pouco mais de 20 anos, tirada da física, e que se define pela capacidade que o corpo tem de receber agressões externas sem perder a sua forma, voltando depois ao estado original. O conceito de Resiliência na Psicologia, refere-se então à capacidade do indivíduo resistir emocionalmente aos estímulos adversos do ambiente, superando as expectativas e desenvolvendo-se de forma saudável (Paludo e Koller, 2005).

Segundo Pinheiro (2003) o estudo da Resiliência nasceu impulsionado pela necessidade da Psicologia compreender e discutir questões contrárias, nomeadamente, o que levava uma pessoa a ser mais vulnerável do que outra em situações adversas; ou porque é que algumas pessoas não conseguiam encarar situações difíceis, enquanto outras as enfrentavam e conseguiam superar.

A literatura descreve também indivíduos vítimas de stress sério ou crónico de vida, que mostram comportamentos adaptativos às condições difíceis a que foram expostos, tais como, a vulnerabilidade, a resistência à mudança, a resiliência ao stress, a infalibilidade e ainda, embora com menos frequência, a resiliência do Ego (Toth e Cichetti, Rothbart, Trombeta e Guzzo, 2002).

O estudo que se pretende levar a cabo, tem portanto como objetivo, verificar se existe relação entre a Inteligência Emocional e a Resiliência no ajustamento que o indivíduo faz, ou não, em relação à sua vida, às suas escolhas e aos seus comportamentos. Conhecer ainda se há indivíduos com capacidade de resistir emocionalmente aos estímulos adversos do ambiente, mostrando comportamentos adaptativos a condições difíceis, verificando até que ponto a Inteligência Emocional estará interligada com a Resiliência nesta capacidade de superação.

2. Metodologia

2.1. Objetivos

A investigação intitula-se “*Inteligência Emocional e Resiliência*”, e tem como objetivo caracterizar as componentes emocionais dos jovens universitários, bem como verificar de que forma as mesmas se relacionam com a Resiliência.

2.2. Método

2.2.1. Participantes

Os participantes incluídos neste estudo serão indivíduos a frequentar o ensino superior de diferentes áreas. A amostra será constituída por 100 sujeitos de ambos os sexos.

2.2.2. Instrumentos

Os instrumentos aplicados serão constituídos inicialmente pelo *Questionário de Competência Emocional - QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001), pela *Escala de Avaliação Global de Resiliência - EAGR* (Wagnild & Young, 1993), e por um *Questionário Sócio – Demográfico*, construído de modo a complementar alguma informação acerca do sujeito.

Relativamente ao QCE, a versão original foi apresentada por Taksic (2000), baseado no modelo de Mayer e Salovey (1997), no entanto, o instrumento foi desenvolvido e adaptado para a população portuguesa pelos autores Luísa Faria e Nelson Lima Santos (2001). Esta versão é constituída por 3 subescalas, ao todo com 45 itens – Percepção Emocional, Expressão Emocional e Capacidade para Lidar com a Emoção.

No que se refere às qualidades psicométricas do instrumento, este apresenta uma consistência interna satisfatória, pois os resultados mostram bons valores alfa (superiores a 0,80 e

semelhantes aos da versão original), excepto para a subescala de Capacidade para Lidar com a Emoção (0,67). Quanto à validade interna, na sua maioria, superiores a 0,40, indicando uma boa correlação entre os itens e as três dimensões da competência emocional. Apresenta boa sensibilidade e um poder discriminativo satisfatório; correlações positivas e significativas entre as três dimensões do instrumento, tal como no contexto croata (Faria & Lima Santos, 2001).

A Escala de Resiliência (RS) desenvolvida por Wagnild & Young (1993), é um dos poucos instrumentos usados para medir níveis de adaptação psicossocial positiva face a eventos de vida importantes e foi traduzida para a população portuguesa por Cristiana Felgueiras. A Escala de Resiliência (RS) possui 25 itens descritos de forma positiva, com resposta tipo *likert* variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente) relacionando questões sobre idade, sexo, escolaridade, estado de saúde auto – relatadas e frequência de sintomas depressivos.

2.2.3. Procedimentos

Aos participantes serão dadas garantias de anonimato e de confidencialidade, e obter-se-ão junto dos mesmos a declaração de consentimento informado.

2.3. Tratamento de dados

Uma vez que se trata de um estudo quantitativo, os questionários serão administrados a jovens universitários. Posteriormente, os dados serão tratados através do programa estatístico SPSS.

Os resultados obtidos nesta investigação, irão ser sujeitos a um tratamento estatístico, o *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS, e apenas utilizado para fins de investigação, a qual ficará na posse da Universidade Fernando Pessoa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Faria, L. Lima Santos, N. (2002). *Questionário de Competência Emocional (QCE)*. Porto: Edição dos Autores.
- Leal, I. (2006). *Perspectivas em Psicologia da Saúde*. Coimbra: Edições Quarteto.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is Emotion Intelligence? In: P. Salovey, & Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 29-46). New York: basic Books.
- Paludo, S. S. & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17 (36), 9-20.
- Pestana, N. & Gageiro, J. (2005). *Análise de dados para Ciências Sociais A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Trindade, I. & Teixeira, J. A. C. (2007). Aconselhamento psicológico em contextos de saúde e doença: intervenção privilegiada em psicologia da saúde. *Análise Psicológica*, 1,1 (18), 3 – 14.

ANEXO VII

Pedido de autorização para a aplicação dos instrumentos à Universidade

Fernando Pessoa

Exmo. Senhor Presidente da Comissão de Ética
da Universidade Fernando Pessoa

Assunto: Pedido de autorização para a realização de uma investigação no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Eu, Margarida Faro Trindade, aluna do 2º ano do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade Fernando Pessoa – Porto, venho por este meio solicitar a V. Ex.^a, autorização para realizar uma investigação no âmbito da tese de mestrado.

O estágio curricular foi efectuado no Hospital de Joaquim Urbano e, a seu tempo foi solicitado ao mesmo a autorização para a recolha de dados. Contudo, não havendo ainda uma resposta concreta para a execução da recolha, e devido ao número de inquiridos ser muito reduzido a par dos prazos estarem a ficar apertados, foi ponderado com a orientadora da investigação, Dra. Sónia Alves a mudança para uma população universitária.

A investigação intitula-se “*Inteligência Emocional e Resiliência*”, tem como objectivo caracterizar as componentes emocionais dos jovens universitários, assim como verificar de que forma as mesmas se relacionam com a Resiliência.

A amostra desta investigação será constituída por 100 participantes, de ambos os sexos, estudantes na Universidade Fernando Pessoa e, de preferência, de diferentes áreas de formação. O protocolo de recolha dos dados ficará constituído pelo *Questionário de Competência Emocional - QCE* (L. Faria & N. Lima Santos, 2001) (anexo 1), pela *Escala de Avaliação Global de Resiliência - EAGR* (Wagnild & Young, 1993) (anexo2) e por um *Questionário Sócio – Demográfico*, construído de modo a complementar alguma informação

acerca do sujeito (anexo 3). Já foram efectuados os respectivos pedidos de autorização aos autores dos instrumentos, tendo estes, já permitido a sua utilização (anexo 4).

É de salientar que neste mesmo estudo será assegurado o respeito pelos requisitos éticos e deontológicos da conduta do psicólogo no respeito profissional, transmitindo aos participantes garantias de anonimato e confidencialidade e, obter-se-á junto dos mesmos a declaração de consentimento informado (anexo 5).

Os dados obtidos nesta investigação, serão sujeitos a tratamento estatístico através do *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS, e apenas utilizados para fins de investigação, os quais ficarão na posse da Universidade Fernando Pessoa.

Antecipadamente grata pela atenção dispensada, apresento os meus melhores cumprimentos.

Atenciosamente,

Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Exma. Senhora
Prof. Doutora Inês Gomes
Directora da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 20 de Dezembro de 2010

Exma. Senhora Prof. Doutora,

Em relação à proposta de trabalho de Margarida Faro Trindade "Inteligência Emocional e Resiliência", considera-se nada haver a opor, embora se solicite o devido esclarecimento quanto a os dados ficarem na posse da UFP. Onde e à guarda de quem?

Com os melhores cumprimentos.

O Presidente da
Comissão de Ética

Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC 502 057 802 - Reg. Comercial n.º 26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

REITORIA • [Faculdade de Ciências Humanas e Sociais] • [Faculdade de Ciência e Tecnologia] Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto-Portugal • T. +351 22 507 1300 • F. +351 22 550 8269 • geral@ufp.pt
[Faculdade de Ciências da Saúde] • [Escola Superior de Saúde] R. Carlos Da Maia, 296 • 4200-150 Porto - Portugal • T. +351 22 507 4630 • F. +351 22 507 4637 • R. Delfim Maia, 334 • 4200-253 Porto - Portugal
T. +351 22 509 6371 • geral_asaude@ufp.pt UNIDADE de Ponte de Lima - Casa da Garrida • R. Conde de Bertiandos • 4990-078 Ponte de Lima-Portugal • T. +351 258 741 026 • F. +351 258 741 412 • geral.plima@ufp.pt

ANEXO VIII

Esclarecimento fornecido aos estudantes universitários, sobre os objetivos pretendidos com a presente investigação, aquando da recolha de dados junto dos mesmos

Tese de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Tema: **Inteligência Emocional e Resiliência.**

A investigação em questão intitula-se “*Inteligência Emocional e Resiliência*”, tem como objetivo caracterizar as componentes emocionais dos jovens universitários e verificar de que forma as mesmas se relacionam com a Resiliência.

Pretende-se portanto, aferir se existe relação entre a Inteligência Emocional e a Resiliência no ajustamento que o indivíduo faz, ou não, em relação à sua vida, às suas escolhas e aos seus comportamentos. Pretende-se conhecer ainda se existem indivíduos com capacidade de resistir emocionalmente aos estímulos adversos do ambiente, e verificar até que ponto a Inteligência Emocional estará interligada com a Resiliência.

A amostra desta investigação será constituída por 100 estudantes universitários de ambos os sexos e de preferência, de diferentes áreas de formação (25 participantes por cada área).

O protocolo de recolha de dados é constituído pelo *Questionário de Competência Emocional* (Faria & Lima Santos, 2001), pela *Escala de Avaliação Global de Resiliência* (Wagnild & Young, 1993) e por um *Questionário Sócio – Demográfico*, construído de modo a complementar alguma informação acerca do sujeito. Já foram efetuados os respectivos pedidos de autorização aos autores dos instrumentos, tendo estes, permitido a sua utilização.

Os resultados deste estudo serão sujeitos a tratamento estatístico através do *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS*, e apenas utilizados para fins de investigação, os quais ficarão na posse da Universidade Fernando Pessoa.

Eu, Margarida Faro Trindade, aluna do 2º ano do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Fernando Pessoa – Porto, venho por este meio

solicitar a colaboração de V. Ex.^a, através do preenchimento dos instrumentos de medida acima referidos.

É de salientar que neste mesmo estudo será assegurado o respeito pelos requisitos éticos e deontológicos da conduta do psicólogo no respeito profissional, transmitindo aos participantes garantias de confidencialidade. Junto dos mesmos será obtida a declaração de consentimento informado.

Os questionários são anónimos, e não existem respostas certas ou erradas.

Obrigada pela sua participação.

Antecipadamente grata pela atenção dispensada,

Margarida Faro Trindade

Investigadores Responsáveis
Orientadora da Investigação – Mestre Sónia Alves Pimentel
Responsável pela Investigação - Margarida Faro Trindade
Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto
Telf. +351 22 5071300 - Fax +351 22 5508269
e-mail info:mfarotrindade@gmail.com ou salves@ufp.edu.pt

ANEXO IX

Consentimento Informado

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que fui suficientemente esclarecido (a) sobre os procedimentos a que me vou submeter.

Pelo presente, manifesto expressamente a minha concordância e o meu consentimento para a realização do procedimento anteriormente descrito.

Local, data e rubrica
