

DM  
BARA/F1

**INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA**  
**Mestrado em Comportamento Organizacional**


**MEDIR A INTELIGÊNCIA DA EMOÇÃO**  
**Uma Operacionalização Empírica da Inteligência Emocional**

**Nome: Fernanda de Fátima de Matos Sobral Mendes Barata**

**Orientador: Professor Doutor Jorge Gomes**

**Seminário de Dissertação: Professor Doutor Miguel Pina e Cunha**

**Novembro de 2004**

 Instituto Superior de Psicologia Aplicada  
Centro de  
Desenvolvimento  
Registo: 15751  
Data: 18, 4, 05  
Tel: 21 001 1753 e 4444 0000

## Agradecimentos

No momento de manifestar gratidão, surgem no meu pensamento as muitas fases da realização desta Tese, ao longo dos vários meses do seu desenvolvimento. Revejo os vários rostos que passaram pela minha vida, e que contribuíram de forma positiva para que este trabalho pudesse ser concluído.

Entretanto, a Inteligência Emocional transformou-se numa *paixão* cuja *razão* hoje compreendo claramente. Sem dúvida que o tema aqui apresentado interessa a muitos estudiosos, sobretudo àqueles que não se preocupam em compreender a inteligência para poderem comparar pessoas, mas que tentam apreciar no ser humano aquilo que este tem de mais belo: *as razões da sua emotividade*.

A *emotividade* e a *inteligência* dos indivíduos são dois factos inequívocos e que caminham em uníssono. O legado em conhecimento que de uns para os outros é a melhor prova de que não existe início sem fim, dar sem receber, noite sem dia, *razão sem emoção*.

Esta Tese é dedicada em primeiro lugar às minhas filhas, Mariana e Ana, a quem devo a convicção de que o ser humano é dotado de uma energia reprodutiva de conservação da espécie, na qual a *razão* e a *emoção* têm demonstrado conviver ao longo dos séculos. Foi por causa do estímulo que elas me transmitiram, que iniciei o Mestrado, e não desisti, ignorando mesmo todos os sacrifícios; é para elas que hoje escrevo estas palavras e para lhes deixar como herança a *razão da minha emotividade*. Também para a minha filha, para sempre angelical, Ana Teresa: a prova de que nenhuma dor deixa de ser ultrapassada, desde que não seja mais forte do que a mais forte de todas as amarguras.

À *minha mãe* devo o calor e o abrigo, porque ela protegeu-me e apoiou-me nas horas de maior aflição e não me deixou abrandar o ritmo nos momentos em que o tempo se esgotava.

Ao meu Orientador, **Prof. Jorge Gomes**, devo o isolamento nos momentos em que precisava de crescer sozinha, e o acompanhamento nos momentos em que era preciso partilhar as dúvidas.

É gratificante perceber que, neste crescimento, nunca estive totalmente isolada. A Inteligência Emocional conduz o ser humano a desembocar numa praça que parece muitas vezes vazia mas que incorpora pessoas de várias tonalidades. Essas pessoas transmitem várias *razões emotivas que precisamos compreender*.

Durante a realização deste trabalho passaram pela minha vida dezenas de pessoas, desde aquelas que preencheram o meu questionário, e a quem devo obviamente uma palavra de apreciação, até alguns conhecidos e um conjunto de amigos. A estes, que estiveram neste caminho e não me deixaram desistir, deixo o meu maior e profundo agradecimento.

Dedico especiais palavras ao **Luís Rodrigues** que com tanto orgulho anteviu a finalização deste trabalho e sempre me encorajou.

E finalmente, à minha amiga e colega de Mestrado, **Ana Azevedo** um “obrigada” pelo apoio, afecto e estímulo. Ela é a prova de que a *emotividade da razão* realmente existe.

Gostaria de referir que é meu desejo recomeçar aquilo que hoje termino, pegando no ponto final, para colocar mais interrogações. Deixar uma porta aberta no fim de um trabalho, deixa-me emocionada, uma vez que é sintoma de que não encontrei um fim, mas um início. Esta emoção não é contida, inesperada ou incompreendida. Pelo contrário, é uma de várias emoções – e esta – eu percepciono clara e perfeitamente: é alegria.

É devido à Inteligência Emocional, nas suas várias perspectivas, que nos é permitido, em simultâneo, sentir várias emoções, e a todas interpretar, do ponto de vista perceptivo-cognitivo e personalístico. Assim, creio que se esta Tese deixar uma nota positiva na vida das pessoas que a lerem, os meus objectivos ficam totalmente realizados.

Não tenho dúvidas, hoje, sobre a capacidade ilimitada do nosso *raciocínio*, sobretudo se a ele aliamos uma melhor compreensão das nossas *emoções* e conseguimos fazer uma catarse diária das amarguras que nos aprisionam. Sejamos optimistas quanto ao futuro e brilhantes no *raciocínio das nossas emoções*. Um bom passo é acreditar que podemos provar que o ser humano tem muitas mais capacidades para ser feliz do que aquelas que até hoje tem demonstrado. Restanos prová-lo cientificamente.

Fernanda Barata  
Novembro de 2004

## Resumo

O âmbito do estudo aqui presente é a Inteligência Emocional, e a medição da Inteligência Emocional.

O objectivo desta Tese é a concepção de uma ferramenta de medição de indicadores e dimensões que são específicos de Inteligência Emocional.

A ferramenta foi apelidada como Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional.

Neste trabalho demonstrámos que um grande número de estudos e pesquisas neste campo não alcançaram um consenso consistente em termos de resultados experimentais ou teorias. Consequentemente, esta investigação optou por adoptar a corrente académica e científica dos trabalhos de Mayer, Salovey e Caruso, assim como os trabalhos relativos ao modelo de enfrentamento quando este processo está relacionado com a Inteligência Emocional.

Nesta Tese criou-se um distanciamento deliberado face a outras correntes que têm sido incrivelmente bem sucedidas quando aplicadas em ambiente organizacional, tal como a abordagem de Goleman. Apesar disso, a ferramenta inspira-se na necessidade de se encontrarem resultados práticos para as pessoas, quer no mundo das empresas, como na sua vida pessoal.

O trabalho empírico aqui exposto agrega duas implementações do Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional, em dois períodos diferentes. Em ambas as implementações, os resultados demonstraram que a ferramenta necessita de melhoramentos, sobretudo no desenho dos Itens. Contudo, da primeira aplicação para a segunda, manifestaram-se resultados interessantes e desenvolveram-se aperfeiçoamentos, quer ao nível da fidelidade, como ao nível da validade do instrumento.

Na segunda aplicação, optou-se por incluir uma bateria de Provas que foram aplicadas simultaneamente com o Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional. O objectivo foi o de fazer um estudo de correlações entre o Questionário e essas Provas já cientificamente testadas. Para além dos testes de validade e fidelidade, o estudo de correlações manifestou resultados interessantes, nomeadamente acerca dos níveis incrementados de inteligência emocional, os quais, aparentemente, estão correlacionados com os níveis de raciocínio lógico e aptidão verbal.

## ***Abstract***

This investigation is about Emotional Intelligence and Emotional Intelligence measurement.

The purpose was to conceive a tool to measure specific dimensions on the field of Emotional Intelligence.

The tool was named as Measurement Questionnaire on Emotional Intelligence Abilities.

In this work it was demonstrate that a great number of studies and researches in this field have not reached a consistent agreement about the experimental results or theories. Therefore, this Thesis adopted the Academic and Scientific viewpoint from Mayer, Salovey and Caruso investigations, as well as the relative researches about the coping model when this process is related with Emotional Intelligence.

We have intentionally in this Thesis created a separation with other perspectives that have been incredibly well succeeded in the organizational environment, as Goleman Emotional Intelligence approach. Despite this fact, the tool was inspired in the need of getting practical resultants for individuals in the organizational world as well as in its personal life.

The empirical work presented in this Thesis adds two implementations of the Measurement Questionnaire on Emotional Intelligence Abilities, in two different periods of time. In both implementations, the results demonstrate that the tool needs improvements, particularly in the level of the Items design. However, from the first implementation to second one, they had been disclosed several interesting results and had developed good improvements on the level of the reliability, as well as on the level of the validity.

In the second implementation, it was including a battery of Tests that had been applied simultaneously with the Measurement Questionnaire on Emotional Intelligence Abilities. The purpose was to study correlations between the Questionnaire and these tests already scientifically tested. Correlations research revealed in this work some interesting results, namely about the measurement of the emotional intelligence incremented levels, which, apparently are correlated with logical reasoning and the verbal aptitude levels.

## Índice Geral

	Pag.
Agradecimentos .....	2
Resumo .....	4
<i>Abstract</i> .....	5
1. Introdução .....	13
2. Revisão Teórica de Literatura .....	17
2.1 Inteligência .....	17
2.1.1 Objectivos do Capítulo sobre Inteligência .....	17
2.1.2 Abordagens sobre a Inteligência .....	18
A) O Modelo de Inteligência Geral .....	18
A1. Abordagem Psicométrica da Inteligência .....	18
A2. Teoria dos Dois Factores .....	19
A3. Análise Factorial da Inteligência .....	19
B) O Modelo de Inteligências Múltiplas .....	20
B1. Abordagem Psicométrica de Inteligências Múltiplas .....	20
B2. Teoria das Inteligências Múltiplas .....	21
B3. Teoria Tripartida das Inteligências Múltiplas .....	23
2.1.3 Críticas .....	26
2.1.4 Síntese .....	28
2.2 Emoção .....	30
2.2.1 Objectivos do Capítulo sobre Emoção .....	30
2.2.2 Abordagens sobre a Emoção .....	30
A) Abordagens Genéricas da Emoção .....	30
B) Abordagens Comportamentalistas da Emoção .....	32
C) Abordagens Cognitivas da Emoção .....	32
D) Abordagem das Emoções Especiais .....	34
2.2.3 Críticas .....	35
2.2.4 Síntese .....	36
2.3 Inteligência Emocional .....	38

(continuação)

2.3.1	Objectivos do Capítulo sobre Inteligência Emocional .....	38
2.3.2	Abordagem Corporativa da Inteligência Emocional .....	39
2.3.3	Críticas .....	43
2.3.4	Abordagem Académica e Científica da Inteligência Emocional .....	46
2.3.5	Críticas .....	57
2.3.6	Síntese .....	60
2.4	Integrar os dados de pesquisa em Inteligência Emocional .....	62
3.	Método .....	66
3.1	Construção do Questionário .....	66
3.2	Delineamento do Estudo Empírico .....	69
3.3	Objectivos e justificação da construção do Questionário de Medição de Competências em IE .....	72
3.4	Escala de Rótulos .....	72
3.5	Escala de Interpretação de Resultados do Questionário de Medição de Competências em IE .....	74
3.6	Desenho dos Itens do Questionário de Medição de Competências em IE e Hipóteses de Resposta .....	75
3.7	Operacionalização do Questionário (1ª e 2ª aplicações) .....	77
3.7.1	Classificação dos Itens .....	77
3.7.2	Valores das Sub-Componentes .....	81
4.	1ª Aplicação do Questionário e Interpretação de Resultados .....	82
4.1	As Componentes, Sub-Componentes e os Itens do Questionário .....	82
4.2	Descrição da Amostra .....	83
4.3	Análise Descritiva .....	84
4.3.1	Médias e Desvios Padrão, por Item .....	84
4.4	Correlações .....	88
4.4.1	Correlações por Sub-Componentes (Validade do Questionário) .....	88
4.4.2	Correlações das Sub-Componentes com os valores totais (Validade de Constructo do Questionário) .....	90
4.5	Fidelidade .....	91
4.5.1	Fidelidade por Sub-Componentes .....	91
4.5.2	Fidelidade por Componentes .....	93

(continuação)

4.6	Análise Factorial Exploratória .....	95
4.6.1	Considerações sobre a Exequibilidade da Análise Factorial .....	95
4.6.2	Dimensão da Amostra da 1ª Aplicação .....	96
4.6.3	Teste KMO .....	96
4.6.4	Teste de Esfericidade de <i>Bartlett</i> .....	97
4.6.5	Outros Critérios Metodológicos utilizados na Análise Factorial Exploratória .....	97
4.6.6	Comunalidades .....	97
4.6.7	Um possível agrupamento dos Factores após Análise Factorial Exploratória .....	98
4.7	Síntese .....	99
5.	2ª Aplicação do Questionário e Interpretação de Resultados .....	101
5.1	As Componentes, Sub-Componentes e os Itens do Questionário .....	101
5.2	Utilização de outros testes para realização de correlações (validade convergente do Questionário) .....	102
5.2.1	Prova II, Bateria de Aptidões Mentais Primárias, Teste de Linguagem Verbal .....	103
5.2.2	Prova III, Bateria de Aptidões Mentais Primárias, Teste de Raciocínio Lógico .....	103
5.2.3	Prova IV, Beck Depression Inventory (BDI-II) .....	103
5.2.4	Prova V, EQ-Map .....	104
5.3	Análise Descritiva, 2ª aplicação .....	104
5.3.1	Agregação dos Resultados por Habilitações Académicas .....	104
5.3.2	Agregação dos Resultados por Estado Civil .....	106
5.3.3	Médias, Moda e Desvios Padrão, por Item .....	106
5.4	Fidelidade, por Sub-Componente .....	108
5.5	Análise Factorial Exploratória, 2ª aplicação .....	108
5.6	Estudo de Correlações, para análise da Validade Convergente do Questionário de Medição de Competências Emocionais com as restantes Provas .....	109
5.7	Análises Complementares .....	119
5.7.1	Análise Factorial de Correspondências Múltiplas .....	119
6.	Discussão de Resultados .....	127
7.	Conclusões .....	132
	Anexos	

## Índice de Tabelas

	Pag.
Tabela 1	As 4 Componentes de Inteligência Emocional, segundo a Abordagem Acadêmica e Científica ..... 48
Tabela 2	Procedimentos estatísticos adoptados no decorrer das duas aplicações do Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional ..... 71
Tabela 3	Cronograma do Trabalho Empírico ..... 71
Tabela 4	A Escala de Rótulos elaborada para apoiar teoricamente a para construção do Questionário..... 73
Tabela 5	Atribuição dos Valores de Resposta aos Itens do Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional ..... 79
Tabela 6	Intervalos de Descodificação de Resposta aos Itens Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional ..... 81
Tabela 7	Componentes e Sub-Componentes que estão na raiz da construção do Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional ..... 82
Tabela 8	Estatística Descritiva: Médias e Desvios Padrão, por Item e por Sub-Componentes, 1ª aplicação ..... 86
Tabela 9	Correlações entre as Sub-Componentes ..... 89
Tabela 10	Correlações entre as Sub-Componentes e o total ..... 90
Tabela 11	Valores dos <i>Alphas de Cronbach</i> , por Sub-Componente ..... 92
Tabela 12	Valores dos <i>Alphas de Cronbach</i> , por Componente ..... 93
Tabela 13	Classificação de Resultados num Teste KMO ..... 96
Tabela 14	Agrupamento dos Factores após Análise Factorial Exploratória ..... 98
Tabela 15	Componentes e Sub-Componentes, uma nova agregação na 2ª aplicação ..... 101
Tabela 16	Agregação dos resultados da 2ª aplicação, por Habilitações Académicas ..... 105
Tabela 17	Agregação dos resultados da 2ª aplicação, por Estado Civil ..... 107
Tabela 18	Médias, Moda e Desvio Padrão, 2ª aplicação ..... 108
Tabela 19	Valores dos <i>Alphas de Cronbach</i> , por Sub-Componente, 2ª aplicação ..... 108
Tabela 20	Resultados da Análise Factorial Exploratória, 2ª aplicação ..... 109
Tabela 21	Correspondências entre as respostas da Prova I e as respostas das restantes Provas ..... 110
Tabela 22	Correlações entre a Prova I e as restantes Provas ..... 112

(continuação)

Tabela 23	Correlações de <i>Spearman</i> e de <i>Kendall</i> entre as Componentes da Prova I e as restantes Provas .....	115
Tabela 24	Correlações entre a Componente 1 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III .....	116
Tabela 25	Correlações entre a Componente 2 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III .....	116
Tabela 26	Correlações entre a Componente 3 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III .....	116
Tabela 27	Valores Próprios e Percentagem de Explicação de Factores .....	122
Tabela 28	Siglas representadas no Gráfico Factorial .....	123
Tabela 29	Contribuições Absolutas das Colunas Activas .....	123
Tabela 30	Contribuições Relativas das Colunas Activas .....	124

## Índice de Gráficos

		Pag.
Gráfico 1	Projeção Factorial das Categorias das Análise de Correspondências das diferentes Provas .....	113
Gráfico 2	Projeção Factorial de Análise de Correspondências das Componentes das diferentes Provas .....	117
Gráfico 3	Projeção factorial de Análise de Correspondências das Categorias das Componentes e das Provas .....	118
Gráfico 4	<i>Scree Plot</i> .....	122
Gráfico 5	Projeção da Análise Factorial de Correspondências .....	125

## Índice de Fluxogramas

Fluxograma	Procedimentos de Construção do Questionário de Medição de	
1	Competências em IE .....	66

## **Anexos**

Anexo 1	As Componentes de Inteligência Emocional, segundo Goleman
Anexo 2	Questionário de Medição de Competências em IE, 2ª Aplicação
Anexo 3	Escala de Interpretação de Resultados do Questionário de Medição de Competências em IE
Anexo 4	Questionário de Medição de Competências em IE, 1ª Aplicação
Anexo 5	Comunalidades, 1ª Aplicação

## 1. Introdução

As investigações mais recentes sobre a cognição e as emoções sugerem que o Quociente de Inteligência (QI) explica de uma forma muito rudimentar as diferenças entre sujeitos, relativamente à eficácia comportamental e ao sucesso das pessoas que se lançam a partir de um idêntico patamar profissional, instrução académica e oportunidades. Os resultados dessas pesquisas levam a crer que não são as pessoas com um QI mais elevado aquelas que atingem o maior sucesso pessoal e profissional (Vaillant, citado por Goleman, 1995). Consequentemente, em alguns círculos científicos, a inteligência está a deixar de ser qualificada meramente como uma aptidão mental geral, para significar um conjunto de aptidões cognitivas, de entre as quais se salientam aquelas aptidões (emocionais-inteligentes) que conduzem os sujeitos ao sucesso (Goleman, 1995). Igualmente, deixou de ser relevante (Salovey *et al*, 1995) identificar os diferentes tipos de aptidões mentais ou tentar categorizar as aptidões já padronizadas, isolando-as das aptidões emocionais. Era aquele resultado que os testes de inteligência tentavam quantificar, desde sensivelmente a sua descoberta e exploração, a partir de Alfred Binet, sem resultados que explicassem porque razão as pessoas com melhores resultados em QI não eram sempre as mais bem sucedidas na escola, na profissão e na vida pessoal. (Goleman, 1995; Salovey *et al*, 1995; Sternberg, 1997).

As investigações têm vindo a demonstrar também que a auto-descoberta e o raciocínio sobre as emoções podem ter consequências positivas no comportamento dos indivíduos (Salovey *et al*, 1995). Ao reflectir sobre as emoções, as pessoas conseguem transformá-las em fenómenos cognitivos inteligentes e – mais importante – passam a ser capazes de reconhecer as suas emoções, nomeá-las e geri-las. Tal processo encaminha para um comportamento que produz resultados eficazes na vida de cada pessoa; por isso, ao contrário do que se pensava ainda muito recentemente, em vez de atrapalharem, as emoções auxiliam o raciocínio dos indivíduos (Goleman, 1998). Assim, a razão e a emoção tornam-se compatíveis e as emoções podem mesmo tornar-se uma fonte de informação com resultados positivos, desde que os indivíduos sejam capazes de processar os dados dessa informação que é fornecida pelas emoções (Schwarz, citado por Salovey *et al*, 1995). Podemos traduzir esta capacidade de cada pessoa – ou seja, a capacidade de conciliar emoção e razão – como uma acção adaptativa dos sujeitos face ao mundo que os cerca (Salovey *et al*, 1995).

Esta relação entre a emoção e a inteligência parece ter uma importância crucial quando nos referimos ao mundo do trabalho, uma vez que é neste âmbito que as capacidades se tornam relevantes para o sucesso profissional. E esse sucesso acontece quando o desempenho excepcional ocorre, ou seja, quando se atinge o resultado máximo ao nível da eficácia comportamental (Goleman, 2000).

Esta é, porém, uma das muitas conclusões a que se chegou mais recentemente acerca do estudo que junta a inteligência com a emoção ou, por outras palavras, que agrega o intelecto à cognição. A validade das conclusões acima mencionadas tem sido amplamente criticada pela comunidade científica, tendo-se levantado questões pertinentes acerca da IE, para as quais ainda não há uma resposta definitiva.

Primeiro: sabe-se que há uma relação íntima entre a cognição e a emoção mas não se sabe ainda, em termos concretos, como é que se estabelece essa relação (Damásio, 1999).

Segundo: é já um dado adquirido que as emoções se traduzem em comportamentos objectiváveis através dos quais lhes dão expressão, acção e movimento. A reacção é a emoção no sentido literal do termo (Damásio, 2003).

Terceiro: sabe-se que essa relação determina a eficácia do comportamento no ser humano mas não se sabe, em termos conclusivos, qual a profundidade e o grau desse determinismo (Sternberg, 1997).

Quarto: sabe-se que existe aquilo que os cientistas denominam por "inteligência emocional", porém, em termos consensuais, ainda não se definiu o conceito.

Este último ponto parece-nos particularmente importante porquanto existe uma bibliografia extremamente variada sobre a IE, muito embora os diversos autores se refiram a assuntos bastante diversificados e conduzam investigações díspares, sob o mesmo título. Consequentemente, parece-nos importante determinar um conceito de IE e uma escala de medida da IE para determinar a eficácia comportamental em contexto organizacional.

Esta Tese coloca a tónica na relação entre a inteligência e a eficácia do comportamento. Assim, partindo de um quadro conceptual ligado à corrente científica de Mayer, Salovey e Caruso, pretende explorar a relação entre a inteligência e a emoção, vistas como ingredientes que actuam em conjunto. O ponto de partida é a exploração das competências e aptidões segundo aquela corrente, que definem o conceito de IE e que determinam a eficácia comportamental.

Por consequência, o objectivo desta Tese é um Questionário que mede capacidades emocionais-inteligentes e que explora a aplicação do conceito a

comportamentos objectiváveis. A ferramenta – a que demos o nome de Questionário de Medição de Competências em IE – agrega as quatro componentes da IE, segundo a abordagem académica e científica (Mayer, Salovey e Caruso, 2000), designadamente: percepção e identificação emocional, facilitação emocional do pensamento, compreensão e análise da emoção, regulação adaptativa da emoção e gestão emocional; ela inspira-se ainda nas investigações que surgiram após as pesquisas originais de Mayer, Salovey e Caruso sobre IE, designadamente, os estudos de Saarni, sobre as competências emocionais, e os estudos de Mayer, Salovey e Caruso que ligam a IE aos processos de enfrentamento.

A finalidade do Questionário de Medição de Competências em IE é a medição e análise de comportamentos observáveis e, portanto, objectiváveis, através da aplicação de um novo instrumento de monitorização da IE. Para cumprir o objectivo proposto, foi necessário clarificar o conceito de IE para poder “isolar” um conjunto de indicadores que, de acordo com as teorias propostas e aceites neste Tese, um comportamento emocionalmente inteligente.

No Capítulo 2 deste trabalho apresentam-se algumas das principais teorias que ao longo dos anos se têm vindo a desenvolver ao nível da Inteligências e capacidades e aptidões cognitivas. Descrevem-se também sucintamente as teorias sobre a Emoção que ao longo dos últimos anos têm sido desenvolvidas. É de salientar que este Capítulo não pretende ser representativo de todas as teorias sobre a Inteligência e sobre a Emoção. Ele simplesmente examina os conceitos importantes e que, no decorrer da revisão teórica, se manifestaram pertinentes para a prossecução deste trabalho. Para além disso, este Capítulo revê ainda alguns dos mais importantes conceitos sobre Inteligência Emocional, debruçando-se sobre duas abordagens importantes: a denominada abordagem corporativa, de Goleman, e a abordagem académica e científica, de Mayer, Salovey e Caruso.

O Capítulo 3 aborda o método adoptado para construção da ferramenta apresentada nesta Tese. Neste Capítulo abordam-se as várias fases de concepção do Questionário de Medição de Competências em Inteligência Emocional, bem como a descodificação das respostas da ferramenta.

No Capítulo 4 explica-se a 1ª aplicação da ferramenta, e interpretam-se os resultados obtidos na mesma através de alguns testes estatísticos (*Alpha de Cronbach*, Coeficiente de Correlação de *Pearson*, Análise Factorial Exploratória). Além disso, elaboram-se as necessárias reflexões para melhoramento da ferramenta, numa segunda aplicação.

O Capítulo 5 aborda a construção de uma bateria de provas que são desveladas na segunda aplicação, juntamente com o Questionário de Medição de Competências Emocionais. Para além dos testes fidelidade (*Alpha de Cronbach*), e validade de construto com dois estudos de correlação (Coeficiente de Correlação de *Spearman e Kendall*), este Capítulo explora outros testes estatísticos que se manifestaram relevantes. Assim, uma vez que para interpretação dos resultados correlacionais convergentes e divergentes entre o Questionário e as restantes Provas foi necessário modificar as variáveis quantitativas da 1ª aplicação em variáveis qualitativas, este Capítulo explica esta operacionalização efectuada e interpreta os resultados obtidos. Além disso, para efeitos de exploração mais profunda, este Capítulo interpreta ainda outros resultados obtidos por intermédio da análise factorial de correspondências múltiplas.

No Capítulo 6 discutem-se os resultados obtidos nesta Tese, com particular incidência nas pistas em aberto para futuras investigações.

O Capítulo 7 apresenta finalmente as conclusões do estudo.

## **2. Revisão da Literatura**

### **2.1. Inteligência**

#### **2.1.1 Objectivos do Sub-Capítulo sobre Inteligência**

Neste sub-capítulo, apresentam-se os principais quadros teóricos sobre o conceito de inteligência que estão relacionados com os objectivos desta Tese, bem como as principais abordagens que contribuíram para que a inteligência pudesse ser definida, enquadrada em determinados indicadores e avaliada em padrões diversificados. Uma vez que não seria pertinente percorrermos a grande maioria das abordagens e teorias sobre a inteligência, centrámo-nos nas principais correntes que influenciaram a construção do trabalho empírico aqui descrito.

A importância deste Sub-Capítulo reside na apreensão do conceito de inteligência, levando-nos a poder medir as capacidades inteligentes através de testes psicométricos puros (Cronbach, 1996), nos termos ortodoxos que foram definidos pelas grandes correntes da inteligência até meio do século XX. Porém, a inteligência não está mais reduzida ao poder do raciocínio e, pelo contrário, inclui factores muito diversos. Por exemplo, quando se refere que a inteligência pode ser uma construção social (Vygostky, citado por Almeida, 1994) ou quando se inclui no conceito a aptidão para reagir face a um contexto e/ou situação, ou a capacidade para gerir as emoções que decorrem desses conteúdos contextuais, estamos no ponto da diversificação do conceito a que atrás nos referimos e que julgamos pertinente esclarecer. Em termos do conceito de inteligência, a revisão teórica aponta para a grande viragem em termos do estudo do conceito, que veio a consolidar-se no sentido de se verificarem duas correntes principais: uma que propõe uma inteligência geral e outra que propõe inteligências múltiplas.

## 2.1.2 Abordagens sobre a Inteligência

### A) O Modelo de Inteligência Geral

#### A1. Abordagem Psicométrica da Inteligência

Embora o conjunto de teorias interessantes sobre a inteligência se inicie no século XIX, é já no século seguinte que surgem os argumentos a favor da teoria que sustenta um tipo genérico de inteligência nos indivíduos. A ideia, sugerida desde Binet, advém do facto de se ter verificado “(...) uma correlação elevada entre o QI e algumas tarefas cognitivas muito simples (...)” (Paik, 2003). Binet está interessado em estudar o funcionamento da mente em lugar de, como outros psicólogos do seu tempo, investigar o funcionamento patológico das doenças mentais. O seu objectivo é o de medir as capacidades de pensar e raciocinar.

No limiar do séc. XX Binet inicia a construção dos testes de inteligência que têm como objectivo diferenciar somente os melhores, entre a grande massa de estudantes. Seriam excluídos das listas dos melhores alunos aqueles cujas faculdades intelectuais não lhes permitissem com facilidade encontrar o sucesso académico. Os testes desenvolvidos por Binet exigem a avaliação de processos complexos da mente e examinam a compreensão individual dos sujeitos, como por exemplo, seguir alguns comandos e tarefas, ou colocar objectos por ordem e sequência.

A partir de Binet, o termo “quociente de inteligência” (QI)<sup>1</sup>, entra no vocabulário dos psicólogos e leigos, bem como passa a ser possível quantificar o conceito, ou seja, é possível medir a inteligência real ou potencial de uma pessoa, ordenando-a “(...) numa dimensão de capacidade mental (...)” já pré-determinada (Gardner, 1995). Neste caso, a tónica reside nas aptidões, subordinadas a uma inteligência geral captada numa nota de testes (QI) ou SAT (Teste de Aptidão Escolar). Os testes de inteligência transformam-se numa ferramenta fundamental para seleccionar pessoas para determinados nichos académicos ou profissionais.

---

<sup>1</sup> QI é a relação entre a idade mental e a idade real (multiplicada por 100), e mede a velocidade relativa do desenvolvimento intelectual.

## A2. Teoria dos Dois Factores

Spearman defende a teoria da inteligência global, tentando demonstrar que se um indivíduo desempenha com sucesso um teste de habilidades verbais, por exemplo, essa pessoa também executa com sucesso um teste de provas matemáticas. Spearman encontra uma relação perfeita entre determinados indicadores de inteligência e, por isso, sustenta a teoria de que a inteligência geral não é somente uma abstracção matemática mas algo muito real que se pode provar. Por outras palavras, quando os resultados dos diferentes testes aplicados por Spearman são examinados, é possível encontrar uma correlação positiva entre esses testes aplicados (Paik, 2003).

Spearman, sugere assim que a inteligência é uma “(...) entidade simples ou complexa de factores, traços ou aptidões mentais, componentes da mente humana (...)” (Almeida, 1994) e proporciona uma abordagem psicométrica para a definição e avaliação da inteligência. O autor sugere ainda a existência de um só factor – capacidade geral ou *factor g* – referindo que esta capacidade permite a uma pessoa desempenhar de uma forma genérica todas as actividades intelectuais a que se propunha.

As tentativas de explorar uma inteligência global conduzem Spearman a desenvolver a Teoria dos Dois Factores da Inteligência: o *factor g* e o *factor s*. Segundo esta teoria “(...) o desempenho de qualquer acto intelectual requer a combinação de *g* (capacidade geral) – que está disponível, para um mesmo sujeito, no mesmo grau para qualquer acto intelectual – e os factores específicos, ou *s*, que são específicos para esse acto intelectual e que variam em intensidade (...)” (Plucker e Hessing, 2003) consoante os actos intelectuais referidos.

## A3 Análise Factorial da Inteligência

Os métodos Eysenck no estudo da inteligência envolvem técnicas estatísticas ligadas à análise factorial. O autor concluiu sobre a existência de uma capacidade geral, subdividindo-a em inteligência “A”, “B” ou “C.”

A inteligência “A” é a capacidade de processar informação elementar e inclui todos os elementos genéticos e fisiológicos já determinados no indivíduo. Segundo Eysenck, este tipo de inteligência pode ser calculado através de electroencefalogramas e dos tempos de reacção na realização de tarefas simples. Este tipo de inteligência refere-se “(...) ao substracto biológico da capacidade mental (...)” (Plucker e Hessing, 2003).

A inteligência “B” refere-se à capacidade adquirida de resolução de problemas e inclui formas de inteligência que são determinadas pelo ambiente, tais como a inteligência social ou prática. Trata-se da “(...) manifestação da inteligência “A” e tudo o que influencia a expressão do comportamento na vida do dia-a-dia (...)” (Plucker e Hessing, 2003).

A inteligência “C” é, segundo Eysenck, a forma de inteligência que é medida através dos testes psicométricos e refere-se “(...) ao nível de desempenho revelado (por esses testes) em relação à capacidade mental (...)” (Plucker e Hessing, 2003).

Segundo o autor, a inteligência é uma capacidade geral que inclui os factores “A”, “B” e “C” e reconhece a importância da análise dos factores para compreensão da base contingente das diferenças na inteligência (...)” (Plucker e Hessing, 2003). O autor define a inteligência através de vários termos tais como, sucesso em resolução de problemas, capacidade de aprendizagem, capacidade para produzir soluções neogenéticas, compreensão de instruções complexas ou capacidade cognitiva. Apesar da diversidade de conceitos aplicados, existe para o autor uma capacidade comum exigida pelo sistema nervoso que permite ao ser humano completar e processar diferentes tipos de tarefas (Paik, 2003).

## B) O Modelo de Inteligências Múltiplas

### B1. Abordagem Psicométrica de Inteligências Múltiplas

Segundo Thurstone, a compreensão e análise da inteligência deve focalizar-se nas pessoas e nas suas tentativas para atingirem os seus objectivos. O autor partilha da abordagem psicométrica, embora proponha que a mente humana seja constituída por diversas aptidões distintas e independentes. Segundo as suas investigações, as respostas instintivas e os níveis mais baixos de inteligência possuem uma determinada característica, determinada pela maneira como os indivíduos tendencialmente agem sob impulsos sem reflexão *à priori*. Da mesma maneira, segundo o autor, os níveis mais elevados de inteligência, concedem aos indivíduos uma maior protecção e portanto, é mais provável que estes, ao reagirem sob os impulsos e reflectindo sobre eles, alcancem as suas metas. Por isso, o autor define a inteligência como “(...) a capacidade para inibir respostas instintivas enquanto tais respostas estão ainda sob uma forma desorganizada, e a capacidade para usar a abstracção para redefinir o comportamento instintivo com vista às consequências imaginadas (...)” (Plucker e Hessing, 2003).

A investigação que Thurstone dedica à inteligência resulta na detecção de uma variedade de capacidades mentais primárias e distingue-se pelo facto de ser uma das primeiras teorias a demonstrar que existem numerosas formas através das quais as pessoas podem ser inteligentes. Contrariando o modelo de inteligência geral, no qual os seus proponentes defendem um factor geral de inteligência ou factores específicos, Thurstone defendeu um modelo que compreendia várias aptidões, num conjunto de sete: compreensão verbal, fluência verbal, aptidão numérica, rapidez perceptual, aptidão espacial, memória associativa, e raciocínio indutivo (Almeida, 1994).

## B2. Teoria das Inteligências Múltiplas

Em 1989, Gardner define a inteligência como “(...) a capacidade de resolver problemas ou para constituir produtos que são valorizados em um ou mais padrões culturais (...)” (Gardner, citado por Brualdi, 2003). Paralelamente, o autor inicia também a sua abordagem numa perspectiva evolutiva do ser humano: por um lado, ele questiona-se sobre a forma como a mente humana evoluiu ao longo de milhões de anos, por outro lado, o autor quer saber como é que contabiliza a diversidade de capacidades e habilidades que têm sido valorizadas em diferentes comunidades em todo o mundo, ao longo de séculos. Enquanto este cientista considera a inteligência como sistema complexo, simultaneamente ele tenta construir uma teoria que engloba e corrija os erros dos seus precedentes, nomeadamente o facto de não se terem considerado os factores biológicos ou os papéis sociais e culturais ou, ainda, o facto de se terem ignorado os níveis de criatividade, na inteligência.

Quando Gardner escreve, em 1993, o seu livro “Estruturas da Mente”, o autor acredita que a inteligência não é um constructo unitário mas sim um constructo múltiplo. O autor entende que a investigação sobre a inteligência está confinada a certos tipos de resolução de problemas que envolvem a linguagem e a lógica, mas que o ser humano possui muitas outras capacidades ditas inteligentes. No entanto, ele exclui do conceito outras dimensões psicológicas que muitos colegas seus haviam incluído, tais como personalidade, motivação, vontade, atenção, carácter, criatividade e outras capacidades humanas.

Em relação à criatividade, o autor considera-a importante, mas entende que não é indicador de inteligência, nem mesmo encontra uma correlação significativa entre as medidas de intelecto humano e as medidas de criatividade. Ele chega mesmo a referir que “(...) entendem-se por criativas as pessoas (...) que possuem dois critérios: são inovadoras e as suas inovações são eventualmente aceites pela

comunidade. (...) Criatividade não deve ser comparada com inteligência. Um perito pode ser inteligente em um ou mais domínios mas não necessariamente inovador (...)” (Gardner, 2003).

A sua teoria possui uma base biológica, uma vez que o autor aceita que o cérebro é um determinante físico da inteligência. Ao estudar o cérebro e áreas do cérebro fisicamente afectadas, Gardner conclui que há sete áreas diferentes, motivo pelo qual há sete tipos de inteligências. Ao definir a inteligência como “(...) a capacidade de resolver problemas ou de elaborar produtos que sejam valorizados em um ou mais ambientes culturais ou comunitários (...)” (Gardner, 1995), o autor vai mais longe do que fazer uma descrição do conceito, uma vez que entende que a inteligência possui 8 dimensões: linguística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinestética, natural, interpessoal e intrapessoal. O autor sugere ainda que todo o ser humano possui estas oito inteligências, chegando mesmo a referir que “(...) em lugar de nos vermos como animais racionais, ofereço uma definição sobre o que significa ser um ser humano, falando em termos cognitivos: *Homo sapiens sapiens* é o animal que possui estas oito formas de representação mental (...)” (Gardner, 2003).

Em relação ao papel da cultura, o autor refere que esta desempenha um papel importante no desenvolvimento da inteligência: “(...) o valor cultural que é colocado sobre a capacidade para desempenhar certas tarefas fornece motivação para uma pessoa ter habilidades específicas nessas áreas (...)” (Gardner, 2003).

Por outro lado, sustenta a ideia de que as pessoas diferem em termos de inteligência, por via da hereditariedade, por razões ambientais e devido às suas interacções com outros. Consequentemente, o perfil de cada pessoa é diferente do perfil de todas as outras.

Nesta visão de inteligência, reconhecem-se várias facetas cognitivas diferentes e, por isso, o modelo é denominado de “inteligências múltiplas”. É interessante verificar que Gardner realiza uma ponte entre as várias abordagens do estudo da inteligência. Assim, a expressão “teoria das inteligências múltiplas”, remete-nos para a abordagem factorial da inteligência; contudo, o investigador assume “(...) como ponto de partida, a existência no mecanismo neurológico, de mecanismos de processamento da informação adequados ao tratamento de tipos específicos de informação que o indivíduo encontra no seu meio (...)” (Almeida, 1994) e, por isso, a sua teoria enquadra-se também nas teorias de processamento de informação.

Na sua construção teórica, o autor evidencia o facto de que as sociedades ocidentais se baseiam muito na lógica e na linguagem (Gardner, 1995) mas sugere

que “(...) se uma pessoa se sai bem em linguagem e lógica (...) é provável que entre numa universidade de prestígio, mas o facto de sair-se bem depois de concluir a faculdade provavelmente dependerá igualmente da extensão em que a pessoa possui e utiliza as outras inteligências (...)” (Gardner, 1995).

Tal facto indica que Gardner pensava já numa relação entre diferentes competências para operar de uma forma eficaz na vida, pois, segundo o autor, a inteligência permite “(...) resolver problemas, encontrar respostas para questões específicas e aprender novas matérias de modo rápido e eficiente (...)” (Gardner, 1995). Contudo, uma vez terminada a fase de instrução escolar, as pessoas com maior capacidade de inteligência podem ser aquelas que se revelam bastante comuns nas suas realizações na fase adulta porque “(...) o QI prediz o desempenho escolar com considerável exactidão, mas não prediz de maneira satisfatória o desempenho numa profissão depois da instrução formal (...)” (Gardner, 1995).

### B3. Teoria Tripartida da Inteligências Múltiplas

A teoria da inteligência de Sternberg é denominada uma teoria compreensiva sendo “(...) mais englobante, porque leva em linha de conta os factores social e contextual, para além das capacidades humanas (...)” (Paik, 2003).

Segundo Sternberg, as modernas concepções definem inteligência como “(...) um mais alto nível de capacidades (tais como pensamento abstracto, representação mental, resolução de problemas e capacidade de tomada de decisão); capacidade para aprender; e adaptação para ir, eficazmente, ao encontro das exigências do ambiente (...)” (Sternberg, 1997).

Sternberg inicia o estudo da inteligência com o objectivo de compreender os processos mentais de acordo com os padrões psicométricos dos testes de inteligência, tais como a resolução de analogias. Porém, sugere duas formas de inteligência: uma capacidade prática que consiste na facilidade de adaptação a vários contextos e situações, e uma inteligência criativa, que permite a capacidade de automatizar actividades correntes, de forma a que os indivíduos pudessem lidar eficazmente com novas e inesperadas situações.

A inteligência tem, para o autor, duas funções importantes: estabelecer uma correspondência externa e estabelecer uma coerência interna. Ele refere que “(...) as pessoas adquirem correspondência externa quando as suas crenças acerca de um fenómeno são verídicas – quando compreendem esse fenómeno (...)” e “(...) adquirem coerência interna quando o seu conhecimento e crenças sobre um fenómeno estão bem e consistentemente conectados, de tal forma que não se

contradizem (...)” (Sternberg, 1997). Por isso, Sternberg considera que a inteligência é relevante, seja qual for o contexto ambiental – físico, biológico ou cultural, ou mesmo em contextos que interagem entre si. A razão pela qual uma pessoa inteligente identifica a sua capacidade de adaptação ao ambiente tem também a ver com a sua capacidade de compreensão do mesmo para, após esse processamento, poder decidir sobre a rejeição do contexto, ou poder reflectir sobre uma rejeição parcial, ou ainda sobre a possibilidade de o modificar. Consequentemente, o autor engloba na definição de inteligência a capacidade de adaptação dos seres humanos a um ambiente. Sternberg sugere que uma pessoa é inteligente quando adquire facilidade ou possui as capacidades mentais necessárias para se adaptar a um contexto, modelá-lo, ou seleccionar qualquer outro contexto que esteja mais de acordo com as suas necessidades ou afiliações (Sternberg, 1997).

Em sentido lato, a inteligência é, para o autor, uma capacidade criativa do ser humano, e isso justifica o facto de algumas pessoas terem mais habilidades práticas e, portanto, mais capacidades adaptativas do que outras. Sendo as habilidades práticas necessárias a todas as pessoas, poder-se-ia então dizer que todas as pessoas necessitam desse tipo de inteligência para viver, adaptar-se e ser bem sucedido num determinado ambiente. Por outro lado, o autor sustenta a ideia de que a inteligência criativa também é necessária a todas as pessoas, de um modo geral, a fim de permitir que os indivíduos possam surgir de vez em quando com ideias inovadoras. O autor refere mesmo que “(...) se alguma coisa é necessária para a adaptação então é parte da inteligência (...)” (Sternberg, citado por Miele, 2003).

Segundo Sternberg, a inteligência é constituída por dois tipos distintos de capacidades: analítica (ou académica) e prática. Estes dois tipos de inteligências, diferem entre si pelo seguinte: “(...) os problemas analíticos, tendencialmente, são formulados por outros, foram claramente definidos, agregam toda a informação que é necessária para os resolver, têm apenas uma resposta certa a qual pode ser alcançada apenas por um método único, não estão embebidos de experiência comum e têm pouco ou nenhum interesse intrínseco. Os problemas práticos, por tendência, necessitam do reconhecimento e formulação do problema, são definidos em termos sucintos, necessitam pesquisa de informação, têm várias soluções aceitáveis, requerem experiência *à priori* bem como motivação e envolvimento pessoal (...)” (Neisser *et al*, citado por Paik, 2003).

É importante referir que a teoria deste autor é inicialmente elaborada em torno do padrão psicométrico de inteligência vista enquanto um traço geral,

designadamente o *factor g* de Spearman. Porém, mais tarde, o autor reflecte sobre o traço geral da inteligência, mencionando mesmo que o *factor g* existe, na realidade, mas é somente uma das várias faces do quadro (Sternberg, 2003). O autor cria a sua Teoria de Componentes, a qual o leva a afastar-se dos pressupostos criados no início e o conduz a perceber que os indivíduos, cujos resultados são muito elevados, não apresentam margens elevadas de sucesso e, pelo contrário, aqueles indivíduos cujos resultados são baixos, podem vir a ter, ou têm mesmo, um maior sucesso na prossecução dos seus objectivos e vida real.

Depois dessa conclusão, o autor afasta-se da Teoria dos Componentes e elabora a Teoria Tripartida, segundo a qual existem três vertentes da inteligência: uma inteligência analítica, que vai ao encontro da inteligência psicométrica definida anteriormente pela Teoria de Componentes; uma inteligência criativa mencionada como a capacidade empírica da inteligência, cuja função é reflectir a forma como os sujeitos ligam o seu mundo interno com a realidade externa; a inteligência criativa já inclui a intuição, o poder de síntese, bem como a capacidade para reagir a situações inovadoras e a estímulos novos; finalmente, a inteligência prática, mencionada como o aspecto contextual da inteligência, reflecte a forma como as pessoas se relacionam mais ou menos de forma astuta com o mundo exterior; as capacidades da inteligência prática incluem a compreensão e resolução de problemas concretos e reais de todos os dias.

Uma ideia importante da Teoria é a de que estas três facetas da inteligência são a *inteligência* e esta, sendo definida em termos apropriados e medida em termos correctos, deve traduzir-se em sucesso na vida real.

O autor cria mais tarde o Teste Multidimensional de Habilidades que permite medir as três facetas da inteligência (em escalas separadas). Segundo o autor, a inteligência nas suas três vertentes, é importante para obter sucesso na vida de todos os dias. Consequentemente, o Teste tem sido utilizado tanto por organizações como por executivos, como ainda para desenvolver programas adequados a estudantes.

Por outro lado, o autor refere que as três faces da inteligência podem ser medidas mas também podem ser desenvolvidas. Uma vez que Sternberg considera que o estudo da inteligência é vital para a saúde e sobrevivência da sociedade, este é para o autor o objectivo da ciência: desenvolver a inteligência humana. De facto, o autor menciona que "(...) é estranho porque tornámo-nos uma sociedade que valoriza mais aquilo que uma pessoa pode ter feito do que aquilo que a pessoa tem feito (...)" (Sternberg, citado por Miele, 2003). O autor critica a ênfase dos cientistas nos testes de inteligência, referindo que tais testes colocam a importância maior

nas habilidades de uma pessoa para concretizar determinados objectivos e, na sua grande maioria, os testes não fazem sobressair os objectivos já alcançados.

Por outro lado, Sternberg considera ainda que a inteligência é criada pelas noções de cultura e, por isso, a natureza da inteligência pode variar de uma cultura para outra. "(...) O que uma cultura considera essencial para a inteligência, tal como velocidade de funcionamento, pode ser considerado não essencial para uma segunda cultura ou mesmo algo de estúpido numa terceira (...)" (Sternberg, *et al.*, 1997).

Assim, o autor sustenta também a ideia de que os resultados deste estudo provam que o QI não é a única forma de predizer resultados e que os tipos de indicadores do seu estudo são relativamente independentes do QI.

Apesar de considerar importante medir o QI, Sternberg refere mesmo que os resultados dos testes podem tornar-se uma profecia auto-realizada, dado que predizem o sucesso de um sujeito. Contudo, quando uma pessoa é medida com um resultado baixo (e até poderia ter obtido um resultado elevado mas não o obteve por questões de ansiedade, por exemplo), entra numa situação de sentido descendente. O autor menciona que "(...) o próprio resultado tem, ele próprio, um efeito sobre o caminho que a pessoa vai tomar e que lhe é permitido tomar (...)" (Sternberg, citado por Miele, 2003).

### **2.1.3 Críticas**

A crítica mais acentuada às investigações dedicadas ao Modelo Geral de Inteligência inicia-se com as investigações desenvolvidos por Binet. Apontam-se fortemente os riscos de tentar determinar o potencial intelectual dos indivíduos através de uma medida que se obtém por intermédio de algumas perguntas breves, orais e escritas. Por exemplo, "(...) dizer simplesmente que uma pessoa como Leonardo da Vinci tinha um QI acima da média, descreve de forma muito redutora os talentos infinitos que ele possuía (...)" (Sternberg, citado por Miele, 2003). Por outro lado, a crítica refere que as perguntas dos testes que Binet desenvolveu tinham muito mais a ver com conhecimento genérico do que com resolução mental de tarefas. As medidas psicométricas e os testes que medem as capacidades inteligentes das crianças e dos indivíduos adultos, focalizam-se em contextos impessoais, na grande maioria das vezes, limitados à educação formal e académica. Mesmo os testes que se baseiam na interpretação de problemas estão confinados aos limites da aprendizagem impessoal, tal como a aprendizagem da

leitura, escrita e aritmética. Isto acontece porque na grande maioria das vezes, esses testes não englobam os domínios emocionais, designadamente no que respeita à assertividade, amor, dependência, raiva, competitividade, entre outros (Greenspan, 1986). Por isso, quase poderíamos dizer que as escolas preparam as crianças para os desafios da vida; porém, destes foram eliminados ou esquecidos os domínios interpessoais e intrapessoais, a que Gardner se refere quando menciona a sua teoria das inteligências múltiplas. As escolas não preparam as crianças para os contextos emocionais do trabalho, família, profissão, gestão de carreira, etc. Estão somente incluídos os domínios instrumentais e as competências de raciocínio.

É este facto que conduz os psicólogos a realizarem investigações cujas conclusões têm vindo a sugerir que há traços inatos e hereditários na inteligência humana, os quais devem ser incluídos na definição do conceito.

Actualmente, a crítica argumenta ainda o facto de a comunidade psicométrica ter vindo a desenvolver poucos testes e estes não evidenciarem a correlação existente entre os resultados e as oportunidades da vida.

Alguns autores apontam críticas pelo facto de, apesar das muitas investigações realizadas, a definição de inteligência não chegar a um consenso. No momento actual não existe concordância quanto à sua definição. Mais do que a controvérsia sobre a influência do ambiente e da hereditariedade na inteligência humana, a batalha tem-se gerado sobre a definição do que é inteligência e como deve ser medida. A questão da medição tem gerado tanta polémica como a questão da hereditariedade. Esta foi, aliás, uma das maiores disputas técnicas ocorridas durante os séculos XIX e XX acerca do conceito: provar que havia, ou não, uma relação ou uma ligação entre as várias capacidades; saber se as evidências estatísticas apontavam, ou não, na direcção de uma capacidade geral importante. Esta controvérsia finalizou quando se percebeu que a resposta não podia ser dada através de dados estatísticos isolados (Butcher, 1968) embora a abordagem psicométrica, embora adormecida, insista na medição isolada da inteligência. Por exemplo, a teoria cognitivista, de que são proponentes Binet e Spearman (entre outros), centra a sua atenção na análise do processamento da inteligência e focaliza-se não nos factores internos subjacentes (aptidões ou traços, estruturas ou esquemas) mas sim na resolução de tarefas, ou seja, no manuseio de símbolos por parte do cérebro ou, por outras palavras, no processamento da informação (Almeida, 1994).

Uma muito recente crítica aponta para o facto da questão da inteligência e da moral ter estado durante tanto tempo separada. É hoje uma opinião aceite

(Gardner, 2003) que existe uma certa relação entre a inteligência e as qualidades que o ser humano valoriza em si próprio. Sternberg, por exemplo, vê a inteligência interligada com a ética e os valores do ser humano e da sociedade. Ele acredita que as pessoas mais inteligentes são mais capazes de apreciar a complexidade moral. Outras perspectivas, no entanto, têm apelado para uma distinção entre, por um lado, o intelecto e, por outro lado, a moral, a ética ou o carácter.

A barreira entre os dois modelos de inteligência aqui revistos, é já longa. Algumas críticas vão no sentido de mencionar que a controvérsia se centra na abordagem de inteligência geral *versus* abordagem de inteligências múltiplas (Jang, 2003). Alguns autores sugerem que "(...) num campo em que tantos pontos estão por resolver e tantas questões estão por responder, o tom de confiança que caracterizou muito do debate nestes tópicos está claramente fora de tom (...)" (Neisser *et al*, citado por Jang, 2003).

Um outra crítica vai no sentido de referir que os autores que se dedicam a investigar o modelo das inteligências múltiplas não conseguem chegar a um consenso (Paik, 2003). Isto quer dizer que entre os autores proponentes dos diversos tipos de inteligência, existe um desacordo quanto à quantidade de inteligências existentes. Sternberg, por exemplo, apresenta uma teoria na qual a inteligência tripartida (analítica, criativa e prática) não vai ao encontro da teoria de Gardner, cuja teoria inclui oito tipos de inteligências. Estas, não podendo ser associadas nos grupos construídos por Gardner, são mencionadas por Sternberg mais como talentos do que como inteligências. Este autor refere mesmo que "(...) um talento musical ou uma inteligência musical não está no grupo da inteligência prática. Um talento é algo que é importante para a vida de algumas pessoas (...)", (Sternberg, citado por Miele, 2003) enquanto para a vida de outras pessoas não faz qualquer diferença não ter esse talento.

#### **2.1.4 Síntese**

No decorrer da revisão teórica sobre a inteligência, verificámos que a definição de inteligência continua a ser um debate contínuo até aos nossos dias. Existem, como verificámos, duas escolas de pensamento, que dominam o cenário actual, tanto em relação à natureza da inteligência, como em termos das suas determinantes e características. Estamos a referir-nos à teoria da inteligência geral, apoiada por psicólogos como Eysenck, Galton, Spearman, Guilford, segundo os quais a inteligência deriva de um factor geral, designado *factor g*. Os proponentes

duma segunda escola de pensamento, como Gardner, Sternberg e Thurstone, defendem que existe mais do que um tipo geral de inteligência, ou seja, que existem vários tipos de inteligência. Cada escola de pensamento tem entretanto chegado a resultados diferentes, consoante as investigações realizadas.

Existem actualmente cerca de quatro pontos principais não resolvidos acerca da inteligência e que dominam o debate dos últimos anos: a) saber se a inteligência é uma unidade ou um conjunto de indicadores; b) saber se a inteligência é hereditária; c) saber se a inteligência e os elementos que a compõem poderão ser medidos; d) saber qual a influência do ambiente e dos factores culturais.

Pode verificar-se que, ao longo do tempo, ocorre uma evolução do estudo sobre a inteligência, com uma ampliação bastante grande das pesquisas: por um lado, sobre a própria inteligência enquanto capacidade de responder sucinta e rapidamente a problemas, usando a lógica e a linguística; por outro lado, o estudo neurológico da inteligência; e, finalmente, a natureza e realização do potencial humano, no âmbito do estudo da natureza da cognição humana.

Continuam por explicar até hoje as questões assimétricas das pessoas com – testadamente – idênticas capacidades, cujas vidas profissionais seguem rumos opostos, de sucesso e de fracasso. Ficam mesmo por explicar, no âmbito de todas as abordagens da inteligência, porque é que indivíduos menos inteligentes são mais bem sucedidos nas suas carreiras profissionais do que outros com excepcionais capacidades de inteligência.

É um pouco pelas razões de falta de consenso que podemos referir a não aceitação generalizada de uma teoria da inteligência e por consequência, a possibilidade de virem a surgir outras teorias num campo tão vasto como o que aqui tratámos.

## **2.2. Emoção**

### **2.2.1 Objectivos do Capítulo sobre Emoção**

À semelhança do trabalho que realizámos com o conceito de inteligência, para efeitos de revisão teórica sobre a emoção é necessário descrever as pesquisas experimentais e as abordagens teóricas elaboradas sobre o tema.

Para iniciar, podemos dizer que a emoção pode ser definida como “(...) um estado particular de um organismo que sobrevem em condições bem definidas (uma situação dita emocional) acompanhado de uma experiência subjectiva e de manifestações viscerais (...)” (Dantzer e Moal, citados por Doron e Parot, 1991). Para os efeitos pretendidos, é sobretudo importante verificar que as investigações sobre a emoção e os estados emotivos têm vindo a ligar-se de forma muito íntima com as investigações sobre os processos de raciocínio, pensamento e comportamento.

Apesar das muitas pesquisas sobre a emoção, algumas explicações acerca da sua natureza e origens fisiológicas e biológicas estão ainda por ocorrer. Actualmente, a ciência sugere que a emotividade, ou “(...) a capacidade de reagir por emoções – depende de complexas interacções entre os factores genéticos e os factores de desenvolvimento (...)” (Dantzer e Moal, citados por Doron e Parot, 1991).

### **2.2.2 Abordagens sobre a Emoção**

#### **A) Abordagens Genéricas da Emoção**

A emoção foi vista no passado como um instinto básico que devia ser reprimido. Já desde a Antiguidade, quando se tentavam fornecer as primeiras explicações do funcionamento do comportamento humano, na saúde e na doença, era comum uma cisão entre a cognição e a afectividade. Filósofos como Platão desvalorizam a emoção porque esta é considerada um acontecimento básico que confunde a razão e portanto, interfere com esta de forma negativa. Aristóteles, embora cedendo à emoção uma posição mais central, considera que esta é produto da combinação entre a vida cognitiva superior e a vida sensual inferior, como por exemplo, as paixões básicas. Com Descartes, a emoção é um tipo de paixão e portanto, não é uma cognição clara, pelo contrário, ela tende a obscurecer um

juízo esclarecido. Para este filósofo, a emoção é porém um fenómeno cognitivo, dando azo a alterações fisiológicas e a mudanças no comportamento.

Actualmente, a ciência vê a emoção como uma protecção de sobrevivência e, ao longo das experiências da vida, uma possibilidade de enriquecimento e de desenvolvimento do ser humano. A expressão emocional é visionada como um sistema que fornece a comunicação do que se passa no íntimo da pessoa. Frequentemente, as emoções saem do controlo do indivíduo que a experimenta. Nesse sentido, as emoções desempenham um papel integral na grande maioria das patologias psicológicas. O vocabulário a este nível tornou-se tão rotineiro que hoje as pessoas praticamente usam os termos “distúrbio mental” e “patologia emocional” com o mesmo sentido. A procura de continuidades nas perturbações psicopatológicas relativamente a certas emoções, como o medo, a fúria, a tristeza, foi uma das preocupações das perspectivas clínicas da emoção.

Os autores incluídos na abordagem genérica da emoção têm trabalhado também as disfunções emocionais, tais como a depressão e a ansiedade. A depressão tem sido considerada uma perturbação emocional complexa e, à semelhança do que acontece com o amor e o luto, tem sido vista como um estado mais geral que engloba diversas emoções, sobretudo e muito frequentemente, a tristeza e a recriminação. A grande maioria das teorias incluídas nesta abordagem refere-se especificamente a certos tipos de perturbação e exploram os problemas clínicos com profundidade, nomeadamente no que respeita às ligações entre a emoção e a saúde e à problemática das perturbações psicossomáticas.

As propriedades singulares das emoções e a importância destas para a vida das pessoas, tais como o medo, tristeza e desgosto, bem como as condições em que estas emoções se manifestam, têm levantado um interesse profundo no seu estudo. As pesquisas já demonstraram que as qualidades negativas das emoções são frequentemente mais importantes do que as qualidades positivas.

Durante quase todo o século XX, a diversidade de perspectivas teóricas assegurou que as abordagens sobre a emoção – que não são nem exclusivas nem complementares – fossem ao encontro de uma indefinição do conceito (Lazarus, citado por Tomarken, 1986). Contudo, emoção e razão foram sendo estudadas como pontos chave, por um lado através das ciências cognitivas e, por outro lado, através da neurociência" (...). A mente permaneceu ligada ao cérebro através de uma relação equívoca e o cérebro permaneceu firmemente separado do corpo, em vez de ser considerado como parte de um complexo organismo vivo (...)" (Damásio, 1999). Na verdade, no início deste século, o estudo da emoção era difícil de concretizar, especialmente por meios laboratoriais e, por isso, facilmente se deu

lugar ao estudo da razão, uma capacidade humana ligada à inteligência e independente da emoção, segundo se acreditava: "(...) a emoção não era racional e estudá-la também não era (...)" (Damásio, 1999).

## B) Abordagens Comportamentalistas da Emoção

As abordagens comportamentalistas da emoção, de que são proponentes Skinner, Hayes, Lettner e Rangé (entre outros), afastam-se da experiência subjectiva e portanto cognitiva da emoção (Strongman, 1996). As teorias aqui incluídas sugerem no entanto que a emoção está relacionada com a força do comportamentos dos indivíduos, cedendo por isso algumas definições lineares da emoção e sugerindo as causas desta. Os teóricos comportamentalistas não se preocupam somente em estudar as causas da emoção mas sim a forma como certos aspectos da emoção colidem com quaisquer outras formas de comportamento que estejam em curso quando determinada emoção ocorre. Além disso, os autores aqui mencionados baseiam-se nas estruturas motivacionais e, de uma maneira geral, preocupam-se com as funções e objectivos das emoções, não se focalizando nos aspectos inconscientes a elas subjacentes, nem nos aspectos interpessoais. Os autores mantêm-se afastados das teorias que sugerem que a emoção é um fenómeno social e das teorias que sugerem haver uma origem sociológica na emoção. Por estes motivos, as teorias comportamentalistas restringem o papel da emoção (Strongman, 1996). Por outro lado, os autores incluídos neste âmbito de investigação centralizam as suas elaborações teóricas do comportamento emocional naquilo que é observável e passível de ser directamente medido. Quer dizer que a emoção é uma resposta fundamental para a sobrevivência dos sujeitos. Os comportamentalistas integram ainda, muito frequentemente, os estados motivacionais dos indivíduos na construção teórica dos seus conceitos.

## C) Abordagens Cognitivas da Emoção

As teorias cognitivas da emoção tentam compreender a maneira como a informação é tratada no cérebro, explicando assim a emoção através da integração do pensamento e/ou o processamento das percepções (Tomarken, 1986). Por outro lado, estas teorias pretendem elucidar a natureza da relação entre emoção e cognição. De uma maneira geral, todas as teorias incluídas neste grupo pretendem explicar a emoção colocando um pouco de lado os aspectos comportamentais,

fisiológicos, socio-culturais e biológicos da emoção, e centrando-se nos aspectos cognitivos. À medida que as investigações decorreram, passa-se do estudo da interacção entre fisiologia e cognição, para se colocar uma maior ênfase na evolução da emoção e seu significado.

Na transição para a década de 90, Parrot e Sabini sugerem que a cognição é parte integrante da emoção mas que esta pode ser influenciada por factores não cognitivos, por exemplo, factores externos. Os autores identificam vários processos cognitivos conscientes e processos cognitivos controlados. Tal como Leventhal e Scherer, os defensores desta abordagem consideram irrelevante investigar qual é o processo precedente do outro, se a emoção, se a cognição (Smith e Lazarus, 1990). Pelo contrário, manifestam mais interesse em determinar quais os tipos de cognição que conduzem a certos tipos de emoções. Os autores concluem que a cognição desempenha um papel importante dada a sua responsabilidade pelas várias propriedades da emoção.

Na década de 90, Ellsworth apresenta uma abordagem que se centra na pesquisa da avaliação da emoção; ele concentra-se naquilo que as pessoas sentem e que é, para o autor, o resultado de uma combinação de avaliações. Inicialmente, Ellsworth apresenta um conjunto de seis dimensões da avaliação que distinguem as emoções: atenção, agrado, certeza, esforço, antecipação, actividade humana e controlo emocional. Mais tarde, o autor estuda as diferenças individuais e culturais nos sujeitos emocionais e sugere que "(...) de um ponto de vista cultural, as avaliações podem constituir os aspectos universais da emoção (...)" e que "(...) as diferenças de avaliação podem provocar diferenças individuais na reacção emocional (...)" (Strongman, 1996).

Na sequência de Ellsworth, Fridja desenvolve nos anos 90 um trabalho com base no pressuposto de que todas as emoções envolvem avaliações de dois tipos: avaliação primária e avaliação secundária. A primeira tem como função apreciar o significado emocional de um acontecimento; a segunda, tem como objectivo a apreciação da emoção resultante. De acordo com este autor, as emoções não são todas exclusivamente cognitivas porque algumas são muito elementares; porém, quase todas as emoções são precedidas por cognições complexas e, tanto a avaliação como a emoção, ocorrem em geral numa sequência complexa de cognições.

## D) Abordagem das Emoções Especiais

Os autores que partilham desta abordagem tentam extrair alguns dos princípios comuns das abordagens anteriormente mencionadas acrescentando algo de relevante às investigações sobre a emoção. Izard é um dos teóricos que mais se salienta no desenvolvimento de uma teoria que tenta distinguir emoções específicas. O autor considera a existência de emoções isoladas e a existência de dimensões básicas complementares da emoção, pelo que as questões por si colocadas se referem sobretudo ao papel desempenhado quer por umas, quer por outras. Outros teóricos salientam-se no estudo das emoções especiais: Sternberg, Solomon, Avрил, Lazarus, Oatley e Lakatos. Todos eles estudam as emoções específicas e, entre estas, encontram-se emoções como a raiva, o medo e a ansiedade, a aversão, o luto, a felicidade, o ciúme e a inveja, o amor, a tristeza. De uma maneira geral, estudam ainda as emoções relacionadas com a consciência do *self*, tais como embaraço, orgulho, timidez, vergonha e culpa. Todos os autores incluídos nesta abordagem atribuem reduzida importância ao papel da cognição em relação às emoções acima mencionadas, adoptando no entanto uma metodologia diferente, tal como o estabelecimento de uma relação entre uma determinada emoção específica e a personalidade. Estes autores preocupam-se ainda com a fundamentação biológica das emoções específicas e um determinado constructo social, deixando de lado os conhecimentos científicos da psicologia e preferindo adoptar quer uma análise socio-construtivista da emoção, quer uma perspectiva multidisciplinar.

### 2.2.3 Críticas

Uma das principais críticas que se podem fazer ao conjunto de teorias da emoção, tem a ver com o facto de não se ter chegado a um consenso quanto ao número e tipo de emoções que existem. Nos últimos anos do séc. XX, os cientistas – tanto do lado das ciências cognitivas, como do lado da neurociência – têm vindo a esbater a oposição emoção-razão, e a emoção passou a fazer parte integrante dos processos de raciocínio e tomada de decisão. As pesquisas concluem acerca de uma definição e agrupamento do conceito de emoção subdividindo-o em: (i) emoções primárias ou universais, em número de seis (alegria, tristeza, medo, cólera, surpresa e aversão); (ii) emoções secundárias ou sociais (vergonha, ciúme, culpa, orgulho); e finalmente, (iii) emoções de fundo (bem-estar, mal-estar, calma e

tensão). Por outro lado, também é normalmente dado o nome de emoção, a impulsos e motivações, estados de dor e de prazer (Damásio, 1999).

Outra crítica importante tem a ver com o facto dos conceitos afecto, estado de espírito e emoção terem sido usados na literatura de um modo mais ou menos indistinto e com uma especificidade menos rigorosa. Alguma da confusão advém do facto da sobreposição de ideias (Damásio, 1999).

As pesquisas têm tentado distinguir aqueles conceitos com base em diferenças estruturais e funcionais. Schwarr e Clone diferenciam a emoção do estado de espírito com base em diferenças estruturais, tais como a especificidade dos alvos (por exemplo, as emoções são específicas e intensas e são a reacção a acontecimentos particulares, enquanto que os estados de espírito são difusos e não focalizados), no tempo (as emoções são causadas por algo mais imediato no tempo do que os estados de espírito).

Em 1992, Batson e outros investigadores diferenciam o afecto, o estado de espírito e a emoção, com base em diferenças funcionais, como no estado de valor (afecto), crença no estado afectivo futuro (estado de espírito) e na existência de um objectivo específico (emoção).

As mais diversas teorias mencionadas nesta revisão literária assumem frequentemente que os sujeitos investigados possuem idênticas capacidades de processamento dos seus estados emotivos. Inversamente, existe actualmente uma tendência para pensar que os indivíduos não possuem todos a mesma e igual capacidade para processar a informação que lhes é fornecida pelas emoções. Esta capacidade tem sido muito recentemente relacionada por alguns autores com um conjunto de capacidades inteligentes, ainda mal estudado, que todos os indivíduos parecem possuir, em maior ou menor grau. Por outras palavras, quando uma pessoa é capaz de identificar as suas emoções, categorizá-las, transformá-las em códigos simbólicos e utilizá-las para compreender e guiar o seu comportamento, então está a fazer uso de uma inteligência específica a que Gardner denominou inteligência pessoal (Gardner, citado por Salovey *et al*, 1995).

Outros autores concordam com o facto de que as pessoas diferem nesta capacidade "(...) de identificar os seus sentimentos e os sentimentos dos outros, regulá-los, usar a informação que é dada pelos sentimentos para motivar o seu comportamento socialmente adaptativo (...)" (Salovey *et al*, 1995; Goleman, 1998).

Emoções e sentimentos são aqui conceitos que se relacionam, embora sejam áreas que, em Psicologia, diferem pela sua origem e consequências comportamentais. O que é facto é que a identificação e processamento consciente das emoções, para aplicação comportamental, é vista hoje como uma capacidade

que as pessoas têm para usar os sentimentos e, assim, motivar, planejar e atingir objectivos específicos no mundo real. As consequências positivas desta objectivação consciente dos sentimentos e emoções podem visar todas as perspectivas da vida humana: pessoal, profissional, familiar, financeira, ou qualquer outra. Smith e Lazarus definem as emoções como “(...) respostas organizadas que coordenam mudanças psicológicas, perceptuais, experienciais, cognitivas e outras transformando-as em estados de espírito e sentimentos (...)” (Smith e Lazarus, 1990).

#### **2.2.4 Síntese**

Conforme pudemos verificar, a grande maioria das abordagens sobre o estudo da emoção está de acordo em aceitar que as emoções são dados íntimos de cada pessoa e não de duas ou mais pessoas; são processos cognitivos de um sujeito activo, não de dois. Por isso é que, embora o estudo dos processos emotivos tenha sido ampliado à psicologia social, eles têm sido mais amplamente estudados, de um modo geral, pela psicologia clínica e pela psicologia cognitiva.

A ciência tem vindo a sugerir que os seres humanos não estão sempre conscientes das suas emoções. O papel das emoções é muito específico e depende das suas causas e do significado que lhes for atribuído. Desde o nascimento, o ser humano possui estados emotivos, e isto acontece seja qual for o seu sexo, cultura, instrução, nível económico. “(...) O que há de incomum nas emoções humanas, é o facto destas estarem ligadas às ideias, valores, princípios e juízos complexos que são específicos dos seres humanos (Damásio, 1999). Além do mais, as emoções estão ligadas e dependem até dos sentimentos que são gerados por elas: “(...) é através dos sentimentos, que são dirigidos para o interior e são privados, que as emoções, que são dirigidas para o exterior e são públicas, iniciam o seu impacto na mente (...)” (Damásio, 1999).

A abordagem clínica da emoção mostra-nos que esta é um sinal de alerta, considerado pelas pesquisas como fundamental para a vida equilibrada do ser humano (Damásio, 1999). As emoções englobam, assim, um tipo de regulação relacionado com reacções fisiológicas coordenadas e automatizadas que são necessárias aos indivíduos a fim de manterem estável o seu estado interno. Por isso se refere que as emoções fazem parte integrante da regulação a que chamamos homeostasia (Damásio, 1999).

As pesquisas pressupõem que existe um padrão de comportamento expressivo, o qual cria ou reflecte um estado emocional subjacente e específico. Pelo menos três tipos de dados são consistentes com a hipótese das reacções expressivas inatas: (i) a universalidade das expressões emocionais vistas na capacidade dos adultos para combinarem expressões de uma cultura diferente para a situação gerada a seguir (Ekman *et al*, citado por Tomarken, 1986); (ii) a aparição das expressões discrimináveis de sorriso, zanga, desgosto, etc., logo a seguir ao nascimento (Hiatt, Ekman, Oster e Sternberg, citados por Tomarken, 1986) em resposta a estímulos físicos tais como o paladar e estímulos sociais como a inserção num grupo de trabalho (Meltzoff, Moore e Field, citados por Tomarken, 1986); (iii) a diferenciação e elaboração de expressões em, por exemplo, crianças cegas (Tomarken, 1986).

## **2.3. Inteligência Emocional**

### **2.3.1 Objectivos do Capítulo sobre Inteligência Emocional**

Numa perspectiva lata, podemos dizer que as abordagens sobre a IE tentam mostrar que a emoção e a inteligência não são mutuamente exclusivas, como se pensava desde longa data. Assim, os teóricos da IE argumentam que as emoções são adaptativas e funcionais, servindo para organizar as actividades cognitivas e o comportamento que decorre da capacidade de raciocínio dos indivíduos. Por outras palavras, as paixões servem a razão. Historicamente, esta ideia remonta a Sir Charles Darwin, o qual defende que as emoções são inteligentes por duas razões principais: (i) elas energizam o comportamento que é necessário em determinadas circunstâncias; (ii) elas envolvem um sistema de sinalização e de comunicação que é dotado de um valor de sobrevivência para os outros membros da espécie. (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Mais tarde, Mowrer e Leeper referem que as emoções “(...) emergem, apoiam, e direccionam as actividades. (...)” (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Mowrer refere mesmo que “(...) as emoções são extraordinariamente importantes na economia total dos organismos vivos e não merecem ser colocadas em oposição à inteligência. As emoções são (...) uma mais elevada ordem de inteligência (...)” (Mowrer, citado por Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). De facto, na revisão teórica sobre a inteligência, vimos que esta ideia das emoções inteligentes foi capturada por cientistas contemporâneos, nomeadamente Gardner, quando da elaboração da sua Teoria das Inteligências Múltiplas.

Consequentemente, o objectivo deste capítulo é o de proceder a uma revisão da literatura sobre o conceito que junta a noção de inteligência com a de emoção, sem que com isso signifiquemos que possuímos doravante um conceito definido de inteligência emocional (IE). De facto, como veremos, as noções de IE variam muito e estamos longe de chegar a um consenso. Por isso, incidiremos a nossa revisão teórica nas duas principais correntes da IE, as quais diferem em termos de significância e valor, tanto para a sociedade como para a comunidade científica.

A primeira abordagem da IE que analisaremos nesta revisão teórica foi popularizada por Goleman, e é conhecida por “visão corporativa da IE” (Goldsworthy, 2000). Inclui e pretende medir várias competências, traços de personalidade e estados motivacionais mas não é considerada uma aferição em termos de inteligência.

A segunda abordagem aqui referida acerca da IE é aquela que se centra na aferição cognitiva e intelectual dos indivíduos. Esta perspectiva tenta demonstrar que a IE pode ser considerada uma inteligência. Tem sido denominada por abordagem académica e científica da IE e os seus principais proponentes são Mayer, Salovey e Caruso. Para além desta equipa de cientistas ter construído um modelo de IE, acentuando o facto de que a IE deve ser medida como uma inteligência, dela decorrem vários estudos, que também revisitaremos, nomeadamente os estudos sobre os processos de enfrentamento e as pesquisas sobre competência social. Note-se que é com base nesta abordagem que está construída a ferramenta de medição de competências emocionais apresentada nesta Tese como *output* final, o Questionário de Medição de Competências e IE.

### **2.3.2 Abordagem Corporativa da IE**

Apesar da origem do estudo sobre a IE estar centrado na abordagem académica e científica, a popularização do conceito culminou a meio da década de 90 com a noção das potencialidades que ela pode ter para as pessoas. Assim, de um modo geral, a IE permite que uma pessoa seja bem sucedida no trabalho e no mundo académico. A ideia é a de que uma parte da personalidade que a ciência havia negligenciado, a sua parte adquirida, pode ser desenvolvida a partir de estudos sobre as competências da IE. Tal facto, segundo esta perspectiva, incrementa muito as possibilidades de um indivíduo na prossecução dos seus objectivos.

A corrente corporativa da IE, assim denominada por oposição à corrente académica e científica (Hein, 2000), nasce a partir da ideia de que existem nos seres humanos características não intelectuais que podem contribuir para o desempenho, incluindo a motivação para a realização de tarefas, auto-eficácia, empatia, compreensão do impacto do comportamento de uma pessoa nas emoções das outras pessoas e a habilidade para regular os seus sentimentos. O principal precursor desta corrente é Daniel Goleman. A corrente que este autor inicia em torno do conceito deriva, originalmente, da corrente académica e científica, embora nos dias de hoje apresente pouca similaridade com os trabalhos decorrentes da abordagem académica e científica, como veremos no sub-capítulo a ela dedicado.

Inicialmente o autor procura um elo de ligação entre a emoção e a aprendizagem, nos primeiros anos de desenvolvimento das crianças. Goleman

acredita poder associar o incremento de aprendizagens adquiridas com o desenvolvimento emocional. É no decorrer desta pesquisa inicial que o autor se cruza com os trabalhos de Mayer, Salovey e Caruso (Hein, 2000), iniciando então as suas investigações ao nível da IE.

Goleman define a IE do seguinte modo: "(...) uma capacidade de auto-gestão e gestão das nossas relações interpessoais, de uma forma eficaz, consistindo em quatro competências fundamentais: auto-consciência, auto-gestão, consciência social e competências sociais (...)" (Goleman, 2000), as quais se subdividem em competências genéricas. Na definição do conceito, o autor inclui uma combinação de capacidades, traços de personalidade, motivações e características emocionais. Por este motivo, a versão de IE desenvolvida por Goleman tem sido fortemente criticada pela comunidade científica e é apelidada de "(...) definição corporativa de IE (...)" (Hein, 2000).

Por outras palavras, enquanto a definição científica de IE se centra exclusivamente nas capacidades mentais e cognitivas (e portanto, envolve necessariamente o pensamento, raciocínio e processamento da informação), a definição corporativa considera um conjunto de capacidades não cognitivas, competências e habilidades. A corrente desenvolvida por Goleman sugere que há uma certa forma de sentir e de nos comportarmos que está correcta qualquer que seja a circunstância que nos envolva, em todos os níveis, em todas as ocupações ou actividades em que estejamos empenhados. Isso implica que uma pessoa emocionalmente inteligente é hoje, como amanhã, optimista, confiante, responsável, etc.; a perspectiva indica ainda que estas capacidades ajudam a concretizar com sucesso a supressão da ansiedade.

A lista completa das competências mencionadas por Goleman (Goleman, 1998), sugere que estas estão muito menos relacionadas com inteligência e mais com traços de personalidade. Elas estão agrupadas em competências pessoais e competências sociais. Por sua vez, cada um destes grupos agrega os domínios de competências propriamente ditas: auto-consciência, auto-gestão, competências sociais e gestão de relacionamentos. Cada um destes domínios engloba as capacidades individuais dos sujeitos, num conjunto de vinte capacidades. Segundo Goleman, para possuir uma capacidade em termos de IE é necessário manifestar competência em qualquer um dos quatro domínios mencionados. Porém, isso não é suficiente para se ser bem sucedido. Por exemplo, se uma pessoa for muito empática mas não tiver aprendido a ser competente na área de gestão e relacionamento de clientes, o "ser empático" não é suficiente para

manifestar a sua competência na área definida como “orientação para o serviço” (Goleman, 2002).<sup>2</sup>

A metodologia utilizada para construção desta estrutura consiste na concepção e implementação de um inventário de competências que Goleman apelidada de “Emotional Competence Inventory” (ECI) (Goleman, 2000). Numa das suas investigações, ele aplicou este questionário a cerca de seiscentos profissionais (gestores, engenheiros e estudantes graduados). Foi solicitado que os inquiridos indicassem o grau de impacto das afirmações mencionadas nos questionários, por exemplo, em relação a comportamentos de IE ou com respeito à capacidade para se comportarem em situações críticas de *stress* ou de pressão no trabalho. As respostas foram depois comparadas com as respostas dados pelos superiores hierárquicos e colegas dos inquiridos a respeito deles e sempre com as mesmas perguntas, mencionadas num questionário similar ao aplicado à amostra (Goleman, 2000).

Em termos metodológicos, o autor procede também a uma análise dos modelos de competências de várias empresas para determinar quais são as competências que conduzem a resultados excepcionais nessas empresas e qual a profundidade do impacto das mesmas nos resultados organizacionais. A concepção dos modelos de competências baseia-se em entrevistas a gestores seniores dessas empresas, os quais apresentam desempenhos acima da média ou excepcionais. Os critérios e os indicadores são, por exemplo, os resultados líquidos dos departamentos que os líderes chefiam. São também entrevistados gestores que apresentam desempenhos médios e normais e, seguidamente, são comparadas as capacidades dos primeiros com os segundos. Goleman agrupa as capacidades dos indivíduos nas três categorias seguintes: competências técnicas (por exemplo, contabilidade e planeamento), competências cognitivas (por exemplo, pensamento analítico) e competências que demonstram IE (por exemplo, capacidade para trabalhar com outros e eficácia em lidar com a mudança). Como resultado desta investigação, Goleman chega à seguinte conclusão: “(...) quando calculei o *ratio* das competências técnicas, do quociente de inteligência e da IE, enquanto ingredientes para um desempenho excelente, a IE provou ser duas vezes mais importante para trabalhar em todos os níveis (...)” (Goleman, 2000).

A IE definida por Goleman determina o potencial dos indivíduos, necessário para a aprendizagem prática das competências subjacentes aos domínios

---

<sup>2</sup> Quadro das competências de IE segundo Goleman é o que se pode observar no Anexo 1.

definidos. O autor sugere que a competência emocional mostra-nos quanto é que desse potencial já realizamos, aprendendo e dominando competências e transformando tudo isso em capacidades de trabalho (Goleman, 2002). A estrutura de competências fica determinada em torno do conceito de IE, o qual reflecte ou prognostica a capacidade de cada um para o sucesso profissional, na utilização e combinação de capacidades de auto-consciência, consciência social, auto-gestão e gestão de relacionamentos.

Segundo esta perspectiva, a IE torna-se uma teoria do desempenho, mais do que um conceito em torno da inteligência. Por isso, a metodologia usada por Goleman, centra-se no desempenho de profissionais e líderes que apresentam nos seus postos de trabalho comportamentos que excedem as expectativas, porque eles são capazes de conduzir as organizações a resultados excelentes (Goleman, 1998). O trabalho de Goleman em torno da IE focaliza-se muito no conceito de sucesso e está muito orientado para a liderança profissional (Goleman, 2000). As competências mencionadas na estrutura da IE são também relevantes para o desempenho escolar e profissional, e mencionam o facto de que o quadro, tal como apresentado, reflecte o substracto neurológico do conjunto de capacidades humanas. Por isso, Goleman sugere que cada um dos quatro domínios tem como base mecanismos neurológicos específicos que permitem distinguir os domínios uns dos outros, ao mesmo tempo que todos eles podem ser distinguidos de capacidades cognitivas (Goleman, 2000). Esta perspectiva sugere que as mais recentes descobertas ao nível da neurociência (Davidon, Jackson e Kalin, citados por Goleman, 2000) permitem ver claramente que existe uma IE que subjaz às competências e capacidades cognitivas puras, como a inteligência. Tal como definido na mais recente estrutura da corrente corporativa, a IE é vista como um conjunto de comportamentos que permitem supor a existência de uma ligação entre o funcionamento do cérebro e esses comportamentos descritos no modelo de desempenho de IE.

O autor sugere ainda que as competências emocionais podem ser aprendidas o que, uma vez mais, vem contrariar a perspectiva científica. As competências emocionais são portanto competências de trabalho que podem ser aprendidas quando um indivíduo procura ser bem sucedido em termos profissionais ou quando existe o objectivo destas competências causarem impacto positivo na vida das pessoas (Goleman, 2000).

### 2.3.3 Críticas

Apesar do esforço de Goleman em tentar credibilizar as suas pesquisas, o que se verifica pelas muitas investigações que tem realizado ao longo da sua carreira, não é aceite pela crítica que muitos conceitos da Psicologia sejam integrados na sua teoria sobre a IE, uma vez que este autor faz tábua rasa dos séculos que ficam para trás em investigação psicológica. A crítica ao trabalho de Goleman é intransigente em alguns pontos. Em primeiro lugar, sugere-se que Goleman é pouco inovador nas suas investigações para chegar às diversas conclusões sobre a IE, nomeadamente quanto ao facto de ter elaborado um constructo com base nas competências a que já nos referimos (auto-consciência, auto-gestão, consciência social e gestão de relacionamentos) (Hein, 2000). Ora, de acordo com a definição científica, a IE envolve exacta e exclusivamente capacidades cognitivas (pensamento, raciocínio e processamento de informação) enquanto a definição de Goleman envolve capacidades e competências não cognitivas, como sejam, empatia, motivação e confiança. Por isso, as críticas à IE de Goleman começam exactamente aqui: o autor define uma ideia de inteligência não cognitiva o que significa, segundo a comunidade científica, “(...) uma contradição de termos (...)” (Goldsworthy, 2000; Hein, 2000).

Por outro lado, os conceitos empregues neste modelo – motivação, emoção, cognição e consciência, são tipicamente considerados, em Psicologia da personalidade, como os quatro processos básicos que constituem os fundamentos da personalidade biológica. Consequentemente, a crítica aponta o facto de esta corrente se referir a atributos ou habilidades que aparecem desenhadas a partir de um número bastante amplo de aspectos da personalidade. Estão também incluídos traços motivacionais (auto-motivação), emoção (reconhecimento de emoções nos outros), e ainda caracterizações de áreas mais vastas do comportamento (manipulação de relacionamentos). A crítica questiona-se sobre que atributos adaptativos não devem então ser incluídos na estrutura teórica da IE, segundo esta perspectiva, uma vez que se está a retomar o estudo da personalidade e dos traços da personalidade, dando a esse estudo um nome de IE. A crítica refere mesmo que: “(...) qualidades como orientação para o serviço, relações interpessoais, intuição e auto-actualização parecem ter expandido o conceito sem nenhuma consideração pelas suas ancoragens (...)” (Mayer, Salovey e Caruso, 2000). Se uma pessoa tem um determinado comportamento e este é assumido como um traço de personalidade predominante, então não se pode considerar a IE como uma inteligência.

A comunidade científica mantém-se ainda renitente quanto a uma correlação positiva perfeita entre os factores definidos por Goleman e a inteligência (Goldsworthy, 2000). Adianta-se mesmo que as teorias que definem a IE através de "(...) uma lista diversa de qualidades, como consciência política, orientação para o serviço, auto-confiança, condução para a acção, entre outras, tais teorias juntam muitas qualidades de partes da teoria da personalidade (...)" (Mayer, Salovey e Caruso, 2000). Na realidade, consciência política, refere-se a um tipo determinado de consciência; orientação para o serviço pode ser considerado um papel social; auto-confiança é definida em psicologia como um modelo do *self*; optimismo refere-se a um traço de personalidade; e todas estas partes, se analisadas em conjunto, podem entrar em conflito. A título de exemplo, a crítica refere que: "(...) uma alta prossecução para os objectivos frequentemente reduz a consciência sobre o alcançar de responsabilidades e afecta a aderência às regras; similarmente, a alta auto-consciência pode conduzir uma pessoa a tentar retirar vantagens da sua relação com outros (...)" (Mayer, Salovey e Caruso, 2000).

A comunidade científica é mesmo acérrima em considerar que a corrente corporativa da IE menospreza anos de trabalho de cientistas dedicados ao estudo dos grupos de atributos da personalidade. Consequentemente, as afirmações dos autores ligados a esta corrente corporativa, nomeadamente de que a "IE prognostica o QI" e de que "a IE é duas vezes mais importante do que o QI" (Goleman, 2000) levam a crítica a salientar que não existem ainda evidências científicas sérias para fazer estas afirmações.

Por outro lado, segundo Goleman, existe uma correlação entre o sucesso de uma empresa e a IE dos líderes dessa empresa. Surge assim uma outra crítica tem a ver com o facto do trabalho de Goleman derivar para o mundo empresarial, tornando-se a base das competências técnicas para uma liderança eficaz. De facto, o autor refere que os líderes mais eficazes possuem um grau mais elevado de IE: "(...) sem IE, a pessoa pode ter a melhor formação do mundo, um pensamento analítico e incisivo, e uma fonte inesgotável de novas ideias, mas isso não fará dessa pessoa um grande líder (...)" (Goleman, 2000). Por outro lado, ao dirigir as suas investigações para a área organizacional, Goleman direcciona também o estudo da IE para o âmbito da liderança. Na realidade, o autor tem tentado descobrir aquilo que existe de comum nos líderes mais eficazes de todo o mundo e refere ter descoberto que "(...) os líderes mais eficazes são semelhantes num ponto crucial: todos eles têm um alto grau daquilo a que chamamos IE (...)" (Goleman, 2000). O facto da corrente corporativa ter dirigido os seus esforços no estudo da IE para o fenómeno da liderança, deixa a crítica bastante exaltada, uma vez que a

validade dos testes de Goleman, assim como a correlação entre os indicadores, não evidenciam a possibilidade de chegar a conclusões cientificamente validadas. Seguidamente, a crítica recai sobre a corrente iniciada com Goleman em torno do próprio conceito de IE; segundo a comunidade científica, o autor explora a ideia de acordo com as necessidades e os interesses das empresas nas quais busca as competências que depois na definição do conceito, desviando-se, por sua própria iniciativa, dos trabalhos científicos que entretanto estão a decorrer. A definição de IE de Goleman torna-se, assim, demasiado extensa e abrangente, levando Robert Sterneberg a referir que "(...) a definição de Goleman inclui uma combinação de capacidades, traços de personalidade, motivações e características emocionais que parecem estender-se para além da definição mais liberal de inteligência e parece estar perto da concepção de quase tudo que interesse para além do quociente de inteligência (...)" (Sterneberg, 2000).

Por outro lado, a metodologia escolhida por Goleman para chegar a algumas das suas conclusões também provocam celeuma no seio da comunidade científica. De um modo geral, as manifestações do autor acerca do que é a IE e da sua importância para o sucesso profissional, em particular, e da vida das pessoas, no geral, alarmam a comunidade científica e alguns investigadores chegam mesmo a sentir-se ofendidos com as conclusões de Goleman acerca do conceito. Ao seu primeiro livro, editado em 1995, apelidaram-no de "(...) uma mistura de ciência e sensacionalismo (...)" (Hein, 2000), pelo facto de se terem sugerido sem provas científicas concretas, sem metodologias determinadas e validadas pela ciência, que a IE podia ser definida como Goleman a definiu e ter indicado qual o valor que o conceito representava para as pessoas e para a sociedade. Graves, a propósito da afirmação de que "(...) a IE prediz cerca de cerca de 80% do sucesso de uma pessoa na vida (...)" (Goleman, 1998) escreveu que "(...) contrariamente a algumas descobertas, a IE não parece ultrapassar as capacidades cognitivas em termos de prognóstico de desempenho. Parece que a IE e as capacidades cognitivas desempenham papéis igualmente importantes (...)" (Graves, citado por Hein, 2000).

### **2.3.4 Abordagem Académica e Científica da IE**

É possível, sem dificuldade, pensarmos em pessoas em nosso redor que parecem ser dotadas de uma ampla inteligência analítica mas que, no entanto, apresentam dificuldades em ser bem sucedidas na sua vida profissional ou nos seus relacionamentos pessoais. A partir da premissa de que, para se ser bem sucedido na vida é necessário mais do que raciocínio e boas capacidades analíticas ao nível verbal e desempenho, Mayer, Solavey e Caruso iniciam na década de 90 o estudo que associa a inteligência às emoções. A partir destas investigações, a abordagem que viria a ser denominada por corrente académica e científica da IE, tem vindo a tentar demonstrar que os seres humanos são dotados de uma forma de inteligência diferente daquela que tem sido operacionalizada e medida em torno das avaliações ortodoxas de inteligência, bem como de forma distintiva da avaliação da IE segundo traços de personalidade. Os autores tentam identificar uma capacidade de reconhecimento de conteúdos emocionais em relação a uma variedade de estímulos (Goldsworthy, 2000), tais como desenhos abstractos e cores.

Mayer, Solavey e Caruso acentuam que a IE é uma forma de inteligência que processa e beneficia das emoções e por isso, para estes autores, o conceito engloba capacidades, habilidades, faculdades mentais. Eles focalizam-se durante anos na conceptualização das capacidades que constituem a IE, para criar métodos de medição de tais capacidades. Consequentemente, Por outro lado, ao abordar o fenómeno das emoções, referem que estas transmitem ao ser humano conjuntos de significados: "(...) por exemplo, a experiência da zanga designa a presença de uma injustiça real apercebida ou um obstáculo a um objectivo desejado. A experiência da tristeza indica uma perda real (...)". Para além disso, as emoções possuem a capacidade de se desenvolver em padrões predizíveis inter-relacionados com situações sociais e acontecimentos correntes mais ou menos complexos. Os autores referem então que a inteligência é necessária para a pessoa perceber as emoções que decorrem desses acontecimentos. Assim, as emoções satisfazem um sistema de símbolos que é complexo e que pode ser confuso, mas que pode ser compreendido e planeado em pensamento abstracto. Em termos do sistema de inteligência, este identifica a informação "(...) tanto através da manipulação imediata de símbolos como através e por referência ao conhecimento experimental (...) (Mayer, Salovey e Caruso, 2000). Consequentemente, esta

perspectiva considera que a IE opera tanto ao nível do sistema cognitivo como ao nível do sistema emocional.

Os autores definem a IE como “(...) a capacidade que as pessoas têm de monitorizar os seus sentimentos e emoções, bem como os sentimentos e emoções dos outros, a capacidade para diferenciar as emoções umas das outras, e a capacidade para usar essa informação para guiar o pensamento e acções (...)” (Goldsworthy, 2000). Segundo esta perspectiva, a IE envolve a capacidade de um sujeito para monitorizar os seus próprios sentimentos e emoções, bem como os sentimentos e emoções dos outros, a capacidade para os regular, e ainda a capacidade para usar informação baseada na emoção para guiar o seu pensamento e acção.

O modelo inclui quatro componentes ou conjuntos de capacidades mentais:

- (i) perceber, avaliar e exprimir emoções no *self* e nos outros;
- (ii) facilitar em termos emocionais o pensamento;
- (iii) compreender e analisar emoções;
- (iv) regular e gerir emoções para adaptação e promoção do crescimento desenvolvimento intelectual e emocional.

O modelo de competências envolvidas na IE, segundo a abordagem académica e científica, podem ser revistas na Tabela 1.

Componentes da IE e principais indicadores	Capacidades adicionais
<p>1. Percepção, e identificação emocional, envolve o reconhecimento e absorção de informação do sistema emocional. Envolve o registo, a atenção e a decifração das mensagens emocionais à medida que elas são reflectidas nas expressões faciais, tons de voz, objectos de arte e outros artefactos culturais.</p>	<p>A percepção e identificação da emoção incluem tanto o comportamento verbal, como o comportamento expressivo. Segundo esta corrente, os indivíduos precisam primeiro compreender o que é que estão a sentir, bem como precisam ser capazes de comunicar os seus sentimentos através de palavras e/ou de expressões não verbais. Além disso, esta primeira componente inclui a capacidade de compreensão dos sentimentos de outros (palavras e expressões). Por outro lado, não está excluída a capacidade empática, ou seja, a capacidade de sentir as emoções dos outros.</p>
<p>2. Facilitação emocional do pensamento, envolve o processamento da informação emocional, com tendência para a resolução de problemas. É hoje claro que as emoções são organizações complexas dos aspectos psicológicos, emocionais, experienciais, cognitivos e conscientes da vida mental. Assim, esta componente focaliza-se no modo como as emoções entram no sistema cognitivo e alteram o processo cognição para auxiliar o pensamento. Isto encoraja os indivíduos a verem diferentes pontos de vista e portanto, a pensarem sobre um problema mais profundamente e de uma forma mais criativa.</p>	<p>A segunda componente da IE sugere que os indivíduos utilizam as emoções para melhorar o processo cognitivo. Também indica que os indivíduos precisam reconhecer as emoções dão uma ordem e prioridade ao pensamento, modelam a memória, criam diferentes perspectivas acerca da resolução de problemas, bem como facilitam a criatividade.</p>
<p>3. Compreensão e análise da emoção, envolve utilização eficaz do conhecimento emocional e o processo cognitivo da emoção, o conjunto de símbolos e interrelacionamentos complexos que uma emoção evoca, os seus significados, como é que as emoções se combinam e progridem.</p>	<p>Para os indivíduos fazerem uso das suas emoções necessitam possuir um vocabulário emocional diversificado, assim como necessitam compreender as matizes emocionais, ou seja, os estados emocionais, a mistura de sentimentos e as transições de uma emoção para outra.</p>
<p>4. Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional, envolve a auto-gestão e gestão das emoções nas outras pessoas, a compreensão sobre os progressos emocionais das suas relações com outros, a consideração de diferentes percursos emocionais e a escolha entre eles.</p>	<p>Por fim, os indivíduos necessitam aprender a regular as suas emoções com o objectivo de que estas sejam mais apropriadas para a tarefa ou situação em causa, bem como necessitam aprender a regular as emoções dos outros.</p>

**Tabela 1:** As quatro componentes da IE, segundo a abordagem académica e científica

(Fonte: Mayer, Salovey e Caruso, 2000)

O modelo desta corrente vê a IE como um sistema que opera em termos unitários, tanto cognitiva como emocionalmente. Segundo Mayer, Salovey e Caruso, o conjunto de capacidades que incluem o conceito de IE foi elaborado seguindo o princípio da complexidade ascendente em termos de processamento psicológico. Esta definição de IE preocupa-se unicamente em verificar se ela é, ou não, uma verdadeira forma de inteligência e, nesse sentido, focaliza-se exclusivamente nas capacidades mentais ou cognitivas.

Tal como Mayer, Salovey e Caruso definem o conceito, a IE não está directamente relacionada com o desempenho pessoal e profissional (embora possa influenciá-lo), mas está directamente relacionada com o pensamento, raciocínio e processamento da informação. Por outro lado, sendo vista como uma inteligência, é uma capacidade flexível que ajuda os indivíduos a se adaptarem tanto às condições do ambiente cultural e social, como a modificarem esse mesmo ambiente.

Mayer, Salovey e Caruso exploram um amplo conjunto de possibilidades e eventuais implicações sobre as consequências da utilização da IE na vida prática dos sujeitos, incluindo o seu impacto na auto-regulação emocional e na regulação emocional dos outros, no planeamento flexível, pensamento criativo, atenção, determinação de prioridades, motivação, relacionamentos e saúde. Os autores sugerem mesmo que o reconhecimento da IE pode ter efeitos positivos para a vida em sociedade uma vez que auxilia as pessoas a tornarem-se mais conscientes "(...)" das mudanças necessárias nas instituições sociais e nas práticas culturais (...)" (Goldsworthy, 2000).

Entretanto, os autores tentam desenvolver uma medida científica para aferição das diferenças entre as capacidades das pessoas na área emocional, chegando à conclusão de que as pessoas diferem na capacidade de identificação dos seus sentimentos e dos sentimentos alheios, bem como diferem na capacidade de resolução de problemas que envolvem assuntos do foro emocional (Hein, 2000).

Na sequência das pesquisas dedicadas à IE, Mayer, Salovey e Caruso têm contribuído para outros estudos cujos resultados merecem destaque.<sup>3</sup> Destas investigações resultam os estudos sobre os processos de enfrentamento e competência emocional.

---

<sup>3</sup> Note-se que os resultados das investigações decorrentes dos trabalhos de Mayer, Salovey e Caruso contribuem de forma integrada, com o Modelo de IE dos autores, para a construção do Questionário de Medição de Competências em IE.

## A) Enfrentamento

Quase todas as pessoas possuem de uma forma mais ou menos acentuada a capacidade de enfrentar os acontecimentos negativos da vida. Por consequência desses acontecimentos, normalmente emergem emoções, cuja resposta por parte dos seres humanos se dá o nome, em Psicologia, de enfrentamento (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Isto acontece porque as pessoas atribuem significados aos acontecimentos externos, o que faz despertar uma (ou mais do que uma) emoção. Algumas pessoas conseguem, com sucesso, enfrentar esses acontecimentos negativos, outras pessoas não são tão bem sucedidas e revelam uma dificuldade consistente em enfrentar provas do dia-a-dia ou resultados que consideram menos positivos, ou mesmo negativos, ao longo da sua vida. Enquanto as primeiras conseguem manter equilíbrio e harmonia, sentindo-se constantemente encorajadas e evidenciando aquilo que tantas vezes designamos como “coragem”, as segundas, num outro extremo, parecem nunca ultrapassar os eventos que lhes retiraram as forças para avançar e superar os obstáculos da vida.

Muito recentemente, as pesquisas em torno da capacidade de enfrentamento ligaram este processo às investigações sobre a emoção e descobriram que aquilo que distingue a pessoa com poder de enfrentamento da pessoa que raramente consegue ajustar-se eficazmente aos acontecimentos negativos da vida, reside nas suas competências emocionais (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Por outras palavras, os sujeitos apresentam variações nas suas formas de perceberem, expressarem, compreenderem e gerirem as suas emoções. Referem as pesquisas que “(...) estas competências emocionais são componentes de um constructo mais largo que denominamos por IE (...)” (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999).

No decorrer da revisão teórica sobre IE foi possível verificar quais são as componentes que estão incluídas na construção do conceito. A capacidade de enfrentamento está intrinsecamente incluída nesse modelo, como adiante se explica. Sabe-se, por exemplo, que uma pessoa pode usar as suas emoções de uma forma adaptativa, e que isso contribui eficientemente para um raciocínio mais eficaz para a tomada de decisão, assim como para a resolução de problemas. Uma investigação interessante veio recentemente argumentar que as emoções criam conjuntos mentais diferentes, os quais são mais ou menos adaptativos e que esse facto contribui para a resolução eficaz de certos tipos de problemas. Por outras

palavras, diferentes emoções criam diferentes estilos de processamento da informação (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Aquilo a que chamamos estado de espírito, para citar um caso, pode ser tomado como exemplo daquilo que se referiu. A ciência já demonstrou que, de facto, as emoções influenciam o estilo e o processamento da informação (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Estados de espírito felizes facilitam construções mentais que induzem tarefas ligadas à criatividade nas quais é mais necessário o pensamento intuitivo e expansivo. De forma contrária, estados de espírito tristes, facilitam conjuntos mentais a partir dos quais a pessoa sofre devido à lentidão na resolução dos problemas, os indivíduos detêm-se mais particularmente nos detalhes usando estratégias mais focalizadas. As pesquisas evidenciaram já que certos tipos de estados de espírito facilitam a resolução de problemas específicos. "(...) A pessoa que é emocionalmente inteligente pode estar consciente deste fenómeno e pode estar apta a ajustar o seu estado de espírito de acordo com ele (...)" (Palfai e Salovey, citados por Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Devido a pesquisas recentes, embora sejam ainda embrionárias sobre o estudo do impacto da IE no processo de enfrentamento, é já possível afirmar que a IE desempenha um papel essencial neste processo.

As pesquisas referem ainda que as quatro componentes da IE segundo a perspectiva elaborada pela corrente académica e científica, estão relacionadas com as capacidades de enfrentamento, nomeadamente no que diz respeito a três capacidades específicas neste processo: (i) ruminação; (ii) apoio social; (iii) manifestação de emoções (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999).

Um tipo de resposta natural e típica face a um acontecimento *stressante* ou traumático consiste em permanecer em situação de meditação que, em situações extremas, pode conduzir à ruminação. Este processo pode ser definido como "(...) a focalização passiva e repetida nos sintomas da angústia e nas circunstâncias que envolvem esses sintomas (...)" ou "(...) um tipo de atenção auto-focalizada, uma emoção focalizada na atenção (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Existem determinadas características de um processo de enfrentamento pelo modelo típico de ruminação, as quais incluem a focalização nos sintomas do estado de espírito depressivo; por outro lado, as pessoas pensam repetidamente que não serão capazes de sair desse estado de espírito e sentem-se incapazes de compreender porque é que se sentem deprimidas. Um sintoma frequente é o isolamento, que se segue a um tipo de meditação excessiva e repetida nos acontecimentos passados. É óbvio que, tratando-se de um estilo de enfrentamento,

a ruminação encaminha para a intensificação e o aumento dos estados de espírito depressivos e provoca maiores dificuldades no processo de enfrentamento.

Foi já sido referido que a primeira componente da IE segundo a abordagem académica e científica compreende a capacidade para avaliar e expressar emoções de uma forma correcta, bem como a capacidade de reconhecimento de emoções nos outros, e a identificação eficaz dos sentimentos de outros. Finalmente, abrange a capacidade para expressar e articular os seus próprios sentimentos, bem como a capacidade de definição do que esses sentimentos significam. Dado que a ruminação foi definida como uma atenção excessiva focalizada na emoção, então pode dizer-se que "(...) os indivíduos que entram num processo de ruminação são aqueles que evidenciam tendências para se focalizarem excessivamente na percepção e avaliação dos seus estados de espírito (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999).

Nem todas as pessoas, obviamente, dão a mesma quantidade de atenção às suas emoções, assim como nem todas se apercebem com a mesma transparência e clareza dos seus estados de espírito. Existe na realidade um equilíbrio na identificação e monitorização dos estados de espírito. Têm sido conduzidos estudos no sentido de pesquisar acerca da capacidade dos indivíduos na monitorização e identificação dos seus estados de espírito. Swinkels e Giuliano descreveram da seguinte forma a monitorização dos estados de espírito: "(...) a tendência para focalizar atenção no seu próprio estado de espírito e a tendência para focalizar atenção e examinar o seu próprio estado de espírito (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Por outras palavras, a monitorização dos estados de espírito permite aos sujeitos examinar o progresso das suas emoções e, portanto, permite uma consciência adaptativa dos sujeitos às circunstâncias; porém, entra-se facilmente num processo de ruminação quando o processo de monitorização dos estados de espírito se torna demasiado vigilante. Swinkels e Giuliano referiram ter encontrado a demonstração de que a monitorização dos estados de espírito (por exemplo, dar atenção a emoções negativas) conduz os indivíduos a um processo de ruminação, o que veio ao encontro dos resultados de outras pesquisas nas quais se demonstrou que "(...) a depressão estava correlacionada com uma mais elevada atenção às emoções mas baixa clarividência na discriminação dos sentimentos (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Como já foi referido, é a clareza na identificação dos estados de espírito que permite a recuperação de um estado de espírito positivo após um acontecimento *stressante*.

Pelo contrário, a identificação dos estados de espírito sugere que "(...) o indivíduo alcançou um grau de compreensão do próprio estado de espírito (...)". Nesse sentido, usando o vocabulário da IE, pode dizer-se que o acto de identificar estados de espírito significa que o sujeito consegue não só identificá-los como usa o que sabe sobre os seus estados de espírito para promover eficazmente o processo cognitivo (raciocínio e pensamento), assim como para atingir um comportamento eficaz, no presente e no futuro. Assim, pode dizer-se que este indivíduo possui aquilo que se chama clareza emocional, ou seja, é capaz de identificar claramente os estados de espírito e sentimentos, o que ajuda a quebrar um processo de ruminação, sendo um passo fundamental para reparar um estado de espírito negativo.

As estratégias para encetar um processo de enfrentamento eficaz, ou seja, não entrar em processos excessivos de monitorização (e ruminação) e identificar com clarividência os seus estados de espírito, compreendem aquilo que em IE a abordagem académica e científica designa por regulação, ou seja, a capacidade de um indivíduo se envolver de uma forma reflectida (ou mesmo desligar-se de uma emoção negativa), usando a informação que ela contém para a sua vida, dependendo da utilidade de tal informação. As pesquisas referem que "(...) a regulação adaptativa da emoção deve desempenhar mais genericamente um papel central no processo de enfrentamento e mais especificamente na experiência de ruminação (...); os indivíduos emocionalmente inteligentes devem estar capacitados para direccionar os seus pensamentos para longe das emoções negativas (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999).

Existem estratégias que já demonstraram ser fundamentais no controlo de um processo eficaz de enfrentamento, quando os indivíduos têm tendência para entrar num modelo típico de ruminação. Uma dessas estratégias inclui a distração: ser capaz de não sofrer da tendência de se focalizar nos seus estados de espírito negativos sem fazer nada para aliviar esses sintomas, através de actividades agradáveis. Por consequência dos momentos de distração, de acordo com as suas motivações pessoais, um indivíduo emocionalmente inteligente é capaz de mitigar os seus estados de espírito negativos, envolver-se com maior sucesso na resolução de problemas e é capaz de abrandar os pensamentos negativos. É também interessante verificar que um indivíduo emocionalmente inteligente e que, portanto, possui a capacidade de regulação das suas emoções, compreende as emoções sem as minimizar ou exagerar a sua importância. Por consequência, este indivíduo envolve-se em distrações que sabe serem apropriadas para si e que têm o valor funcional adequado à circunstância.

Noutro ponto de vista, as investigações têm ainda concluído que um indivíduo emocionalmente inteligente tira também partido da presença de outras pessoas para procurar regular as suas emoções e para encontrar apoio social num processo de enfrentamento (Nolen e Hoeksema, citados por Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). As pesquisas sugerem mesmo que os sujeitos que revelam um elevado nível de IE são aqueles que "(...) mais provavelmente acedem a um forte apoio social através das suas redes de contacto e são aqueles que mais provavelmente confiam nestas redes (...)" (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Esse apoio que funciona como um amortecedor contra os efeitos *stressantes* ou traumáticos.

Aquilo que se argumenta em termos de IE, é que as capacidades de relacionamento social aumentam com a capacidade de regular e gerir emoções. Por outras palavras, a IE influencia positivamente as capacidades sociais dos seres humanos adultos. Por isso é que um traço de personalidade como o altruísmo pode estar relacionado com o facto de, em processo de enfrentamento, as pessoas emocionalmente mais inteligentes serem as que mais beneficiam de apoio social. Isto porque as pessoas altruístas, aquelas que se predispõem a ajudar os outros, são aquelas que mais provavelmente estão abertas a receber apoio social, e efectivamente recebem e beneficiam dos efeitos positivos desse apoio social, nos momentos em que estão a tentar realizar um processo de enfrentamento (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Então, quer dizer que as pessoas dotadas da competência de auto-regulação emocional investem a curto prazo numa boa rede de apoio social, através da construção dos seus relacionamentos de longo-prazo. Assim, construir, manter e confiar nas relações próximas, não somente tem demonstrado que pode ser uma boa estratégia para realizar o processo de enfrentamento, como demonstra ser uma capacidade das pessoas emocionalmente inteligentes, porque estas pessoas compreendem quanto é importante a partilha emocional e o apoio num processo desse tipo.

Relativamente aos efeitos da manifestação emocional, tem-se vindo a demonstrar que, se um indivíduo se revelar emocionalmente, tal facto melhora a saúde mental e física dos indivíduos em processo de enfrentamento (Pennebaker, citado por Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999). Esta pesquisa veio demonstrar que a manifestação de emoções está intimamente ligada ao processo de ruminação e ao apoio social. Falar ou escrever sobre acontecimentos *stressantes* facilita este tipo de processos porque existem modelos de manifestação emocional que a ele estão subjacentes. Revelar experiências *stressantes* e traumáticas alivia e fortalece em termos psicológicos e físicos a saúde das pessoas.

Por outro lado, revelar pensamentos e sentimentos que advêm de experiências traumáticas, ajuda a que aqueles pensamentos e sentimentos se tornem progressivamente mais organizados. A administração cognitiva que advém do processo de manifestação repetida de estados emocionais pode ser essencial num processo de enfrentamento, dado que os acontecimentos *stressantes* e/ou traumáticos podem alterar de forma radical e drástica as experiências dos indivíduos sobre as suas vidas, o mundo que os cerca e as expectativas que tinham em relação ao futuro. Esse facto pode, na realidade, alterar física e psicologicamente os sujeitos que realizam um processo de enfrentamento ineficaz – deixá-los amargurados, doentes, frágeis. Sendo assim, parece claro que a IE está relacionada com os aspectos que envolvem abertura para revelar (e não para reprimir) experiências *stressantes* e traumáticas, uma vez que uma pessoa emocionalmente inteligente deve confrontar e dar sentido a um trauma, para poder eficazmente enfrentá-lo. Os indivíduos que apelam para a estrutura de IE possuem a capacidade de reconhecer que estão a experimentar emoções que requerem a sua identificação e uma resposta adequada. As pesquisas referem mesmo que: "(...) aqueles que não são capazes de distinguir e de avaliar os seus próprios estados emocionais de forma exacta, podem falhar no reconhecimento da origem das suas atribuições (...)". Crê-se também que "(...) as capacidades linguísticas que caracterizam uma manifestação emocional eficaz (por exemplo, reflexão, pensamento causal e equilíbrio da emoção) reflectem a capacidade dum indivíduo para compreender, analisar e eficazmente regular as suas emoções (Salovey, Bedell, Detweiller e Mayer, 1999).

## B) Competência Emocional

Em termos científicos, pode dizer-se que a competência emocional é definida como "(...) a demonstração de auto-eficácia na manifestação de emoções, no decorrer de transacções sociais (...)" (Saarni, 2000).

Por auto-eficácia entende-se que o indivíduo acredita que tem a capacidade para atingir os resultados a que se propõe, ou seja, a auto-eficácia é aplicada na manifestação das emoções nas transacções sociais.

Finalmente, quando se fala em transacções sociais, as pesquisas neste campo (Saarni, 2000) indicam que as pessoas emocionalmente inteligentes respondem de uma forma emocionalmente estratégica, ou seja, apelam para os

seus conhecimentos sobre as suas emoções, assim como apelam para a sua expressividade emocional para se relacionarem com outros.

Os componentes da competência emocional incluem: (i) o *self* (ou identidade do ego); (ii) a identidade moral; (iii) a história de desenvolvimento pessoal.

O *self* (ou a identidade do ego) permite que se realize uma interacção social através da dinâmica interaccional. A competência emocional está, então ligada à especificidade da auto-eficácia na transacção social. Todas as pessoas estão condicionadas a este tipo de transacções para as quais nem sempre se está preparado, surgindo aquilo que se designa por incompetência emocional, durante a qual a pessoa pode experimentar um sentido de auto-diminuição, fracasso, *stress*. As pesquisas indicam que a auto-decepção é um primeiro mediador entre um determinado estado de espírito e o bem estar subjectivo de um indivíduo, uma vez que a pessoa desconta, ignora ou minimiza o *feedback* negativo acerca do *self* e mantém uma cobertura positiva sobre o *self* (Erez, Johnson & Judge, citados por Saarni, 2000).

Por outro lado, nestas pesquisas, a tendência moral do indivíduo foi relacionada com conceitos como harmonia, simpatia, auto-controlo, justiça e sentido de obrigação. A vida de uma pessoa reflecte a sua competência emocional porque ela está de acordo com a inclinação moral de um indivíduo e, portanto, com a sua capacidade de transacções sociais eficazes. Isto porque o compromisso moral e a integridade pessoal são inseparáveis da experiência socio-emocional. Por outro lado, este é um equilíbrio que reflecte uma capacidade de competência emocional amadurecida e eficaz. As pesquisas indicam que "(...) os indivíduos com ideais morais são caracterizados pelo seu compromisso pela busca da verdade, uma mente aberta, compaixão pelos outros, flexibilidade face à mudança, e a sensibilidade para fazer a coisa certa no dia-a-dia e no relacionamento com os outros (...)" (Colby e Damon, citados por Saarni, 2000).

Finalmente, a história de desenvolvimento pessoal de um indivíduo está relacionada com o significado que ele dá ao seu contexto pessoal e à sua história social singular, às suas experiências emocionais, às suas interacções sociais e às capacidades cognitivas de desenvolvimento. A história singular de uma pessoa está por sua vez imbuída de indicadores importantes tais como as crenças culturais do indivíduo, atitudes, observação sobre os outros, padrões de reforço das pessoas com as quais um indivíduo está a interagir de forma significativa. O indivíduo emocionalmente competente é resistente, possui capacidades de enfrentamento e, conseqüentemente, responde a acontecimentos *stressantes* ou traumáticos com uma abordagem que lhe permitirá, mais tarde, recuperar do impacto e sentir-se

depois enriquecido. Em lugar de reprimir as emoções que decorrem desse evento, a pessoa emocionalmente competente, agrega essa experiência a todas as outras que fazem parte da sua história de vida.

Segundo a perspectiva científica da competência emocional, as competências incluídas neste modelo indicam-nos também a possibilidade do seu desenvolvimento. As pesquisas indicam que existem consequências positivas para os indivíduos que possuem (ou desenvolvem) as capacidades acima mencionadas, nomeadamente: uma capacidade para auto-gestão de emoções, um forte sentido de bem-estar subjectivo e uma tendência para recuperar de forma adaptativa às situações *stressantes* ou traumáticas.

### **2.3.5 Críticas**

Uma primeira crítica recai sobre as competências mencionadas por Mayer, Salovey e Caruso na sua definição de IE (percepção, e identificação emocional; facilitação emocional de pensamento; compreensão emocional; gestão emocional), considerando-se que o público aceita facilmente (e identifica-se com maior facilidade) com a quarta área, ou seja, com a componente da gestão emocional. Isto acontece porque a sociedade pressiona as pessoas a gerirem e regularem as suas emoções; as pessoas praticam um modelo de auto-gestão e auto-regulação mesmo antes de compreenderem as suas emoções (Goldsworthy, 2000). Além disso, em parte devido à popularização do conceito, as pessoas esperam que a IE possa ajudá-las e descartar-se de problemas e incómodos emocionais, através do auto-controlo das suas emoções.

Apesar de tudo, há que considerar um nível aceitável de regulação e gestão das nossas emoções, a partir do qual corremos o risco de as reprimir. Por isso, segundo Maryer, Salovey e Caruso, as emoções não devem ser sufocadas mas antes, uma pessoa emocionalmente inteligente, reconhece-as, regula-as e sabe gerir o impacto que elas causam. Referem os autores que a gestão das emoções deve iniciar-se pela nossa capacidade de abertura às mesmas – tanto as agradáveis como as desagradáveis – ou seja, capacidade de identificar as emoções pelo nosso sistema dito inteligente. Por outras palavras, "(...) a gestão encoraja as emoções a serem experienciadas (...)" (Goldsworthy, 2000). Por isso é que, para Mayer, Salovey e Caruso, o primeiro grupo de capacidades emocionalmente inteligentes se inicia com a aptidão para compreendermos e exprimirmos os sentimentos (Hein, 2000).

Uma segunda crítica à corrente académica e científica da IE parte da possibilidade sugerida pelos autores de que o desenvolvimento da IE pode originar uma sociedade onde as pessoas conseguem integrar a razão com a emoção, com o objectivo de viverem melhor umas com as outras, com mais harmonia. Dado que pessoas emocionalmente mais inteligentes sabem criar, desenvolver e manter a paz, a igualdade, a prosperidade e o sucesso, os autores aceitam ser possível que o desenvolvimento das capacidades das pessoas possa conduzir a um mundo mais harmonioso. Tais possibilidades, referem, podem vir a ser apoiadas (ou não) pela pesquisa científica acerca da IE, pelo que a ciência "(...) não deve antecipar cenários ou concepções do que é ou não é politicamente correcto (...)" (Mayer, Salovey e Caruso, *cit in* Seternberg, 2000) para a sociedade e para a vida em geral. A ciência pode, no entanto, antecipar possibilidades de pesquisa e cenários alternativos, os quais devem ser investigados e infirmados, ou não. A comunidade científica está, no entanto, certa de que a IE está relacionada com o comportamento social (Ameen, 2000).

Uma terceira questão que prende a atenção da comunidade científica é o facto de não se ter ainda estudado (e, conseqüentemente, não se ter compreendido) se a IE é um factor inato, se é genético, ou ambos. A ciência também não compreendeu ainda se a IE pode ser aprendida e/ou desenvolvida, ou ambos os casos; e, ainda, em caso positivo, quando é que pode ser desenvolvida e em que proporções. Uma justificação de base encontra-se subjacente aos problemas levantados por vários autores, de entre os quais, David Hein e Goldsworthy (Goldsworthy, 2000; Hein, 2000).

A crítica acerca da relação entre as emoções e a inteligência menciona o facto de não se perceber até que ponto é que existe de facto esta relação e qual a profundidade da relação em causa. É possível que haja alguma confusão entre os termos inteligência e aprendizagens adquiridas: muitas das aprendizagens do ser humano não contribuem necessariamente para o incremento da inteligência, embora possam contribuir para o incremento do nosso conhecimento sobre o mundo em geral ou mesmo sobre algum assunto específico (Goldsworthy, 2000).

A este respeito, a crítica ao trabalho desenvolvido por Mayer, Salovey e Caruso, sugere ainda que a sua definição de IE se deve focalizar mais na ideia de potencial (Hein, 2000). Conseqüentemente, uma pessoa pode deter um determinado potencial e através de aprendizagens adquiridas, estar a activá-lo. Por outro lado, uma pessoa pode ainda não demonstrar capacidades e, no entanto, possuí-las em níveis extremamente elevados. Existem factores que podem inibir as pessoas de demonstrar tais capacidades, como o receio de falhar ou as

circunstâncias de um ambiente cultural. Outras vezes, uma pessoa pode simplesmente não ter tido a oportunidade para desenvolver o seu potencial e a sua inteligência nas competências que actualmente podem ser medidas através dos testes desenvolvidos por Mayer, Salovey e Caruso. Consequentemente, para além de poder haver numa pessoa uma capacidade em potencial, não desenvolvida, também pode haver uma competência em potencial, já desenvolvida, mas que não possa no entanto ser medida, quantificada ou demonstrada. A crítica refere que não existe actualmente nenhuma forma de medir o potencial puro das pessoas (Hein, 2000) e, por isso, os testes desenvolvidos por Mayer, Salovey e Caruso medem somente as capacidades efectivamente demonstradas e nunca o potencial existente.

Por outro lado, a crítica refere que o trabalho elaborado por Mayer, Salovey e Caruso enfatiza de uma forma demasiado incipiente a capacidade de apreensão de uma amplitude bastante grande de sentimentos (em si e nos outros) bem como a capacidade de acedermos rapidamente ao nosso catálogo de sentimentos mais específicos. Os testes, refere a crítica, limitam a análise a uma extensão muito pequena de emoções, sobretudo quando se comparam as emoções aí incluídas com a quantidade enorme de emoções possíveis de classificar (Hein, 2000).

A crítica seguinte diz respeito à definição de IE elaborada por Mayer, Salovey e Caruso, incidindo na área em que os autores se referem à compreensão das emoções. Sugere a crítica, por isso, que esta área deve ser denominada de “conhecimento das emoções” (Hein, 2000) uma vez que este é passível de ser ensinado, enquanto que a inteligência representa um potencial antes mesmo de ocorrer qualquer tipo de aprendizagem. É claro que numa pessoa mais inteligente ou mais emocional, esta aprendizagem ocorre de uma forma mais profunda.

Relativamente à quantificação e medição das competências definidas por Mayer, Salovey e Caruso – facilitação emocional de pensamento e gestão emocional – a crítica refere que é difícil medir tais competências através de testes (Hein, 2000). As competências dificilmente são definidas através de testes psicométricos e, embora possam de alguma forma aferi-las, não o farão de uma forma que nos indique as capacidades em situações da vida real, em situações críticas ou, ainda, em situações de *stress*.

### 2.3.6 Síntese

A relação entre os conceitos inteligência e emoção foi especificada pelos diversos autores mencionados na revisão teórica da IE sem que, contudo, tivessem chegado a conclusões definitivas. Em certa medida, este facto aconteceu porque as pesquisas foram sendo conduzidas de uma forma díspar, e em direcções opostas. Sendo assim, as características da IE são actualmente equacionadas em posições diametralmente opostas, consoante estamos a falar da corrente científica, ou da corrente corporativa.

Assim, pelos motivos que viemos a conhecer através da revisão de literatura, a abordagem científica da IE procura estudar o conceito para descobrir se estamos perante uma nova forma de inteligência. Por outro lado, a abordagem corporativa não está interessada em investigar as raízes do conceito, mas explora as competências associadas ao mesmo, focalizando-se nos resultados positivos do desenvolvimento da IE, para a eficácia das organizações.

O grande ponto de divergência entre as duas abordagens focaliza-se não somente na definição do conceito, como também nas técnicas de aferição daquilo que é, para cada uma das delas, a IE.

Para além desse ponto, existe ainda um outro ponto de discrepância nas abordagens, o qual reside na divergência quanto aos objectivos das abordagens. Assim: o objectivo da vertente científica é determinar as capacidades inteligentes dos indivíduos na regulação e controlo das emoções. Para atingir este objectivo, a abordagem científica utiliza a aferição de capacidades cognitivas, para chegar a resultados que têm a ver com cada um dos indivíduos *per si*. Esta aferição emprega testes que se aproximam o mais possível da psicometria, pois pretende medir a IE como uma capacidade mental. Por outro lado, o objectivo da vertente corporativa é determinar as competências que os indivíduos conseguem manipular (reveladas em características operatórias e comportamentos a elas associadas), partindo do pressuposto de que uma utilização racional dessas competências resulta num nível mais elevado de IE. Para atingir este objectivo, a abordagem corporativa utiliza a aferição de competências sócio-profissionais para chegar a resultados dos individuais e dos grupos. Esta aferição diz respeito não a capacidades cognitivas mas está relacionada com atributos de personalidade, estados motivacionais, papéis sociais e características individuais dos sujeitos.

Neste sub-capítulo tentámos focar a nossa atenção sobretudo na corrente académica e científica da IE que tem vindo a ser desenvolvida por Mayer, Salovey e Caruso, em virtude de se esta abordagem que sustenta a construção teórica do Questionário de Medição de Competências Emocionais, apresentado nesta Tese. Vimos também algumas das perspectivas que estão actualmente associadas à corrente académica e científica da IE, designadamente, o processo de enfrentamento e os indicadores de competência social. De facto, enquanto algumas outras abordagens vão ao encontro de factores como personalidade, traços de personalidade, papéis sociais, desempenho profissional, entre outros, as perspectivas mencionadas na revisão teórica de IE segundo esta corrente, têm vindo a concluir que a IE é uma inteligência e deve ser estudada enquanto tal. As pesquisas já demonstraram que os sujeitos emocionalmente inteligentes percebem e avaliam de forma correcta os seus estados emocionais, sabem como e quando expressar as suas emoções e conseguem regular e gerir os seus estados de espírito, sentimentos e emoções. As competências mencionadas segundo a corrente académica e científica, estão patentes num processo de enfrentamento bem sucedido, através de uma variedade específica de indicadores que afastam um processo cognitivo de ruminação numa situação de *stress* ou trauma num indivíduo emocionalmente inteligente, conduzem um sujeito a manifestar de imediato a reflexão emocional e frequentemente leva o indivíduo a procurar de forma aumentada o apoio social de familiares e amigos. Referiu-se que o processo de enfrentamento é um processo natural que todos os sujeitos experimentam ao longo da sua vida e que pode ser incrementado num indivíduos com aptidões emocionais-inteligentes fortes; por outras palavras, é uma resposta a uma emoção e é influenciado pela IE.

## **2.4. Integrar os dados da pesquisa em IE**

O objectivo desta Tese é a elaboração e validação de um questionário que mede as capacidades intelectuais dos sujeitos em identificar, expressar, avaliar, compreender, gerir e regular as suas emoções, e as emoções de outros. Ele pretende ser um teste psicológico, uma medida objectiva de uma amostra de um determinado comportamento para medir e avaliar comportamentos objectiváveis, emocionalmente inteligentes. Dada a inconsistência e a ausência de consenso no conjunto de definições compiladas na revisão teórica sobre IE, é intenção deste sub-capítulo enfatizar as lacunas que ficaram sugeridas, salientar a necessidade de construção de novas medidas de IE e, finalmente, evidenciar a premência de reelaborar definições e teorias no âmbito do conceito de IE, conceitos esses que sirvam as pessoas, os grupos e as organizações, de uma forma útil e empírica. Mais do que criar um novo conceito de IE que só viria engrossar o bulício em torno dos conceitos que já existem, trata-se de começar a aplicar os resultados das pesquisas já realizadas.

A revisão teórica deste trabalho teve como objectivo especificar e definir os conceitos de inteligência e emoção, bem como pretendeu explicitar a relação entre os conceitos, abordando-se duas das principais correntes relacionadas com a inteligência emocional. Verificou-se que, ao longo do tempo, as investigações não têm alcançado conclusões unidireccionais. Em certa medida, este facto acontece porque as pesquisas têm sido dirigidas de uma forma díspar, com direcções opostas e, por vezes, antagónicas. Sendo assim, as características da IE são actualmente equacionadas em posições diametralmente opostas, consoante estamos a falar da corrente científica, ou da corrente corporativa. Revendo o contexto, pode dizer-se que a abordagem científica da IE procura estudar o conceito para descobrir se estamos perante uma nova forma de inteligência, ao mesmo tempo que procura determinar as capacidades inteligentes dos indivíduos na regulação e controlo das emoções. Por outro lado, a abordagem corporativa da IE não está interessada em investigar as raízes do conceito, mas explora as competências associadas ao mesmo, focalizando-se nos resultados positivos do desenvolvimento da IE para a eficácia das organizações. Esta óptica tenta perceber qual o grau segundo o qual os indivíduos utilizam um certo bloco de competências (a que esta abordagem denomina IE) para serem mais bem sucedidos em determinadas áreas das suas vidas profissionais e pessoais.

Contudo, o grande ponto de divergência entre as duas abordagens focaliza-se não somente na definição do conceito, como também nas técnicas de aferição daquilo que é, para cada uma das abordagens, a IE.

Assim, para atingir os objectivos a que se propõe, a abordagem científica utiliza a aferição das capacidades cognitivas para chegar a resultados que têm a ver com cada indivíduo *per si*. Por outro lado, o objectivo da vertente corporativa utiliza a aferição de competências sócio-profissionais que dizem respeito a capacidades cognitivas mas que estão sobretudo relacionados com atributos de personalidade e características pessoais dos indivíduos.

Procedendo a uma análise das correntes aqui referidas, aquilo que se conclui é que ambas procuram definir o conceito de inteligência emocional mas existem – na definição das raízes do conceito – poucos pontos em comum. Não existe uma base consensual a fim de que possamos dizer: “isto é IE e esta é a técnica através da qual aferimos o grau de IE nas pessoas”.

O problema começa, então, na própria definição do conceito. Se, para quantificarmos o grau de IE devemos medir algo ligado à cognição humana, então a abordagem científica está correcta. Contudo, se a inteligência emocional inclui capacidades não cognitivas, então a abordagem corporativa pode estar igualmente correcta e é muito mais abrangente do que a primeira.

Do que antes ficou exposto, fica a ideia de que, se tomadas isoladamente, as duas abordagens de IE são incompletas. Contudo, se tomadas conjuntamente, elas ganham imensamente, não só em termos de conceito, como em termos das técnicas de investigação que decorrem do próprio conceito.

O objectivo de criar uma medida de IE deriva, assim, da necessidade de se criar um recurso que utilize, se possível, as duas ordens de conceitos que as duas abordagens incluem e, mais ainda, agregar esses conceitos e criar uma base consensual que sirva os objectivos desta investigação.

Estamos certos de que – se existe um ponto de contacto entre aquilo que é para cada uma das abordagens a IE – esse ponto de contacto pode ser explorado e evidenciado. Julgamos pois que o conceito de IE possui uma área nuclear que nenhuma das abordagens explorou. Na nossa opinião, a área que deve ser pesquisada é a que decorre do cruzamento dos dois tipos técnicas de medição das duas abordagens de IE de ou, por outras palavras, o ponto de intercepção metodológico das duas abordagens.

Consequentemente, a construção do Questionário de Medição de Competências Emocionais, apresentado nesta Tese, obedeceu a regras psicométricas, tanto para construção do corpo da ferramenta, como para efeitos de

desenho dos itens e respectivas hipóteses de resposta. Trata-se, porém, de um questionário de auto-relato, que apela à auto-consciência e à necessidade dos indivíduos compilarem um conjunto de informação sobre si próprios e sobre a sua personalidade. Afastamos, por isso, a possibilidade de a IE poder ser medida exclusivamente enquanto traço de personalidade, aptidão ou competência; afastamos ainda a possibilidade de a IE poder ser medida exclusivamente enquanto inteligência.

A principal motivação para a construção desta ferramenta prende-se com o facto de não existirem (ou não serem visíveis) os instrumentos operacionais de medição de IE, de acordo com a corrente científica. A ausência deste tipo de instrumentos, e o facto daqueles que existem não estarem acessíveis, leva a reflectir sobre a possibilidade de concebermos uma ferramenta que seja facilmente operacionalizável e que, em suma, auxilie os indivíduos a conhecerem melhor as suas competências emocionais-inteligentes, para encontrarem maior equilíbrio na sua vida pessoal, e maior sucesso na vida profissional.

As razões para avaliarmos as respostas típicas de sujeitos face à IE são simples: as pessoas que melhor conhecem as suas emoções, que melhor as gerem e que melhor as utilizam para conduzir a sua vida, são também aquelas que melhor reconhecem as emoções nos outros, e que melhor conseguem gerir as emoções de outros (Mayer, Salovey e Caruso, 1999), obtendo por isso melhores resultados pessoais e profissionais com um menor esforço emocional.

Isto é importante para as organizações? A resposta é positiva. Os estudos da IE, têm sido muito focalizados em dois sentidos: o clínico e o organizacional. O primeiro sentido estuda a IE para aplicação da psicologia clínica nos indivíduos; o segundo sentido estuda a IE para compreender fenómenos como a liderança, no âmbito da psicologia social. Porém, a IE, nos termos da psicologia social, pode e deve abranger mais do que o fenómeno da liderança ou do incremento de competências comportamentais para aumentar a força competitiva de uma empresa. Pode, e deve, estudar e compreender o fenómeno de enfrentamento dos indivíduos à estratégia organizacional e o desenvolvimento de competências emocionais. Isto porque as pesquisas já demonstraram que a IE está ligada aqueles dois processos, de cuja eficácia decorre a oportunidade para tornar as pessoas melhor sucedidas em contextos pessoais e/ou profissionais (Mayer, Salovey e Caruso, 2000; Saarni, 2000).

Por outro lado, se compreendermos as origens do comportamento de um indivíduo mal ajustado à organização ou aos objectivos por esta delineados, podemos vir a sugerir mudanças situacionais ou aconselhar objectivos para esse

indivíduo, os quais conduzirão a uma mudança no seu comportamento. Numa palavra, as organizações e os indivíduos podem beneficiar deste Questionário, o qual tem como base o modelo científico da IE, porque esta perspectiva dá maior atenção, não às emoções isoladamente, não à inteligência *per sí*, mas sim às competências emocionais, uma vez que é aqui que o inter-relacionamento razão-emoção se manifesta.

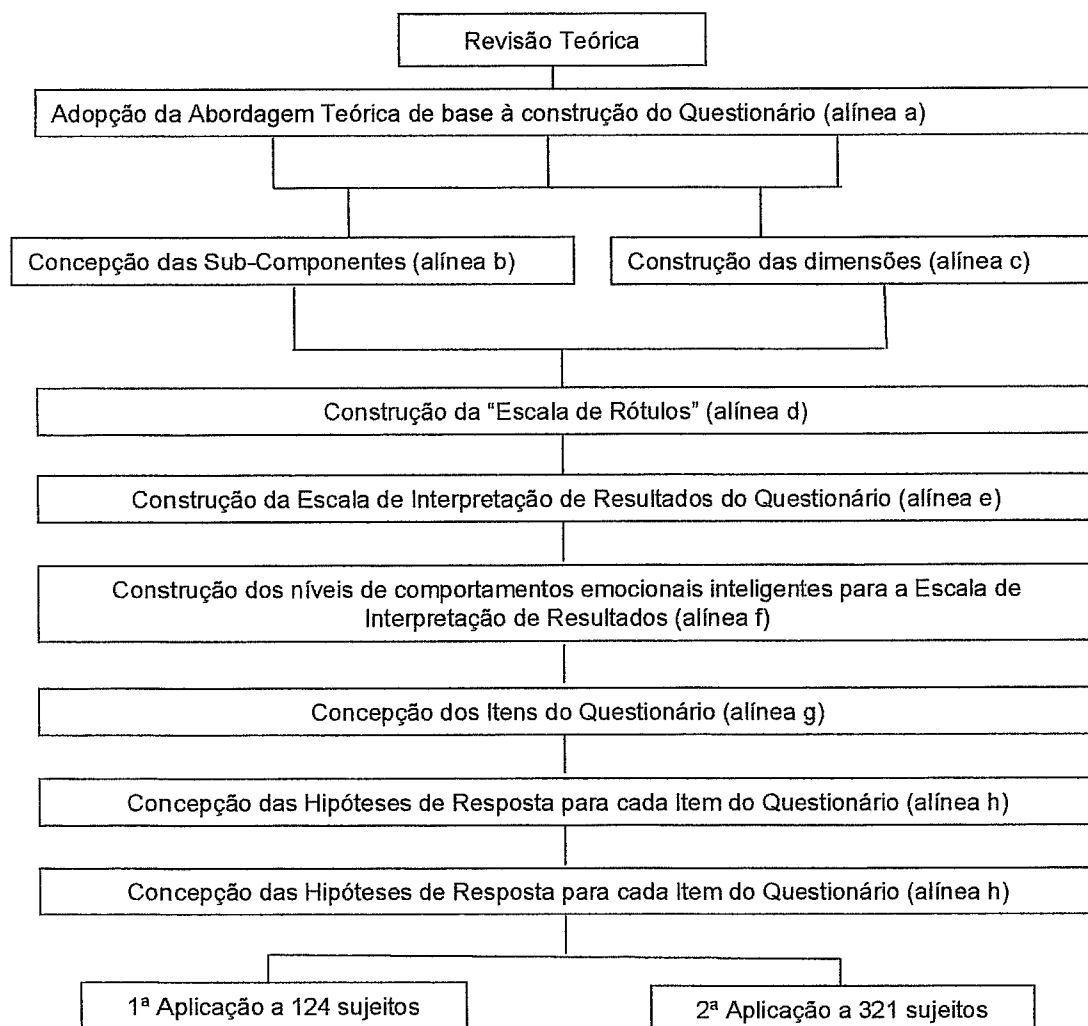
O modelo da IE no qual se apoia o Questionário desenvolvido nesta Tese valida o que se referiu porque a significância da emoção, tanto em termos informacionais como em termos motivacionais, clarifica a relação entre a emoção e a razão, com particular relevo para a focalização dada à emoção nas competências emocionais envolvidas na negociação emoção-razão (Mayer, Salovey e Caruso, 1999).

### 3. Método

#### 3.1 Construção do Questionário

O Questionário de Medição de Competências em IE, mede as dimensões de IE dentro das quatro componentes mencionadas na abordagem académica e científica (percepção, facilitação, compreensão e gestão da emoção), relacionando estas Componentes com os processos de enfrentamento e com as componentes de competência emocional, enquanto capacidade mental. A construção do tronco do Questionário obrigou a uma concepção teórica de raiz uma vez que não existe qualquer construção similar para a IE.

As etapas de construção do corpo do questionário compreenderam os seguintes passos que são descritos no fluxograma a seguir apresentado.



**Fluxograma 1:** Procedimentos da Construção do Questionário de Medição de Competências em IE

Seguidamente é feita a descrição mais pormenorizada da construção do Questionário, de acordo com as alíneas mencionadas no fluxograma:

Alínea a) Conforme tivemos já oportunidade de referir, para construção do Questionário foi adoptada como base a corrente académica e Científica de Mayer, Salovey e Caruso e as abordagens associadas a esta corrente (conceito de competência social, de Saarni e conceito de enfrentamento, de Mayer, Salovey e Caruso).

Alínea b) O passo seguinte foi conceber as Sub-Componentes, em número de 12, que o Questionário pretende medir (ver Tabela 7), a partir dos vários conceitos retirados da revisão teórica.

Alínea c) A construção das dimensões que se pretendem medir no Questionário (ver Tabela 4) foi o passo seguinte, uma vez que estas permitem uma descrição aprofundada dos conceitos agregados pelas Sub-Componentes.

Alínea d) A construção da “Escala de Rótulos” (ver Tabela 4), nome retirado do *Jackson Personality Inventory* (Cronbach, 1996), permitiu seguidamente balizar os conceitos em termos psicométricos. Ou seja, compete a este instrumento de controlo, manter dentro dos limites do conhecimento teórico a construção e desenho empírico dos itens do Questionário. Por outras palavras, este é o instrumento que designa e estrutura as Componentes, factores e dimensões de IE que o Questionário pretende medir. Identifica ainda os “Adjectivos Polares Relevantes” (*Jackson Personality Inventory*, Cronbach, 1996), ou seja, os comportamentos opostos aqueles que seriam observáveis num indivíduo emocionalmente inteligente, em cada uma das dimensões do Questionário.

Alínea e) Neste passo construiu-se a Escala de Interpretação de Resultados do Questionário (Anexo 3). Trata-se de uma escala de comportamentos emocionais-inteligentes, construída de raiz nesta Tese, para cada Sub-Componente de IE que o Questionário pretende medir. Esta escala descreve e retrata pessoas com altos e baixos resultados em IE, de acordo com a fundamentação teórica.

Alínea f) O procedimento seguinte foi a construção dos níveis de comportamentos emocionais inteligentes para a Escala de Interpretação de Resultados, tendo deste passo resultado 4 níveis de IE: Nível Elevado (NE); Nível Intermédio Elevado (NIE); Nível Intermédio Baixo (NIB); Nível Baixo (NB).

Alínea g) A concepção dos Itens do Questionário, para cada uma das 12 Sub-Componentes, resultou num total de 57 Itens.

Alínea h) A concepção das Hipóteses de Resposta para cada Item do Questionário (4 por Item), num total de 228 hipóteses, finalizou a concepção e desenho construção do Questionário de Medição de Competências em IE.

De acordo com a abordagem académica e científica, a IE pode ser estudada e medida de acordo com a teoria de que se trata de uma inteligência (e que, portanto, está relacionada com o processamento de informação) através de comportamentos visíveis e que são objecto de auto-reflexão individual e auto-relato.

Apesar de rejeitada a teoria corporativa da IE, segundo a qual a IE pode ser medida através do estudo de traços de personalidade, traços motivacionais e outros que não estão directamente relacionados com a inteligência, cabe mencionar aqui – sobretudo para defender a elaboração deste Questionário – que por vezes é difícil separar aquilo que é razão pura, cognição, de “(...) interesses, motivos, crenças e atitudes (incluindo as opiniões sobre o *self* e os outros), hábitos de acção (pontualidade, por exemplo), fontes de perturbação emocional (...) (Cronbach, 1996), indicadores que se incluem no cabeçalho “personalidade”.

De facto, as capacidades mentais medidas neste Questionário podem ser distinguidas de outras capacidades, como aquelas que envolvem o pensamento abstracto, a resolução mental de problemas e a capacidade para resolver e desempenhar determinadas tarefas. Ora, este Questionário não pretende medir este tipo de capacidades cognitivas puras (puras no sentido mencionado por Boring quando este autor escreveu que “inteligência é aquilo que os testes de inteligência medem”) (Boring, citado por Kline, 1991).

Para realizar um distanciamento entre a ferramenta desenvolvida nesta Tese e o tipo de avaliações realizados pela abordagem corporativa da IE, devemos referir que este Questionário também não pretende avaliar as capacidades não cognitivas (como a assertividade), ou papéis sociais (como a orientação para o serviço), ou ainda mesmo traços de personalidade (como a iniciativa) porque, como referido pela crítica aquela abordagem “(...) a mera presença de algumas capacidade mentais cognitivas não constitui por si só uma inteligência (...)” (Mayer, Salovey e Caruso, 2000). Pretende-se com isto dizer que é deliberada a rejeição das mais recentes reclamações segundo as quais o desenvolvimento de IE é a solução para uma variedade de problemas psicológicos ligados aos aspectos organizacionais, nomeadamente estilos de gestão ineficazes, liderança, competitividade, entre outros. Pelo contrário, este questionário liga-se às pesquisas científicas já realizadas, centradas sobretudo na abordagem psicométrica da inteligência e cujos resultados foram discriminados no decorrer da revisão

bibliográfica, bem como na fundamentação teórica do questionário aqui mencionada.

Este questionário tem a ver com as inclinações manifestas dos inquiridos, traduzidas em comportamentos objectiváveis. Exemplo: a tendência dos inquiridos em manifestar um determinado comportamento, em resposta a uma determinada situação, como por exemplo, isolamento social.

O Questionário de Medição de Competências em IE, construído para medir a profundidade e a quantidade de comportamentos emocionalmente inteligentes em determinadas dimensões (de acordo com a fundamentação teórica apresentada) é uma auto-avaliação de descrições que oferecem uma medida quantitativa sobre o nível individual de IE em comportamentos objectiváveis, deduzidos (ou seja, não estudados em termos experimentais) através da aplicação do teste.

Relativamente a determinantes práticas, note-se que qualquer indivíduo englobado na amostra, tanto na 1ª como na 2ª aplicações, estava habilitado a responder às questões mencionadas no Questionário, desde que possuísse um nível de literacia mínimo (saber ler e escrever), dado que o mesmo se adequa a qualquer nível de habilitações académicas/culturais (no âmbito da sociedade ocidental).

A população na qual o Questionário de Medição de Competências em IE irá ser utilizado futuramente pode ser (ou não) similar à população no qual o questionário foi padronizado. Assim, o Questionário de Medição de Competências em IE pode ser uma ferramenta adequada tanto para estudantes, como para organizações que pretendam aplicar a ferramenta em processos de avaliação, recrutamento, gestão de competências, etc.

### **3.2 Delineamento do Estudo Empírico**

O Questionários de Medição de Competências em IE, aplicado em vários momentos diferentes, entre Dezembro de 2003 e Julho de 2004, é um teste psicológico que avalia uma amostra de comportamento obtida segundo determinadas condições padronizadas. Isto implica que os indivíduos incluídos na amostra tiveram de realizar uma determinada tarefa que evidencia o comportamento que se pretende estudar. Isso é o que acontece com o Questionário de Medição de Competências em IE. Esta ferramenta não pretende ser uma medida exaustiva de todos os potenciais comportamentos emocionais-inteligentes, nem isso seria possível, sobretudo dado o estado ainda relativamente imberbe de resultados provenientes de investigações realizadas.

Assim, em primeiro lugar, o delineamento do trabalho empírico inicia-se, com a tentativa de concepção de um procedimento sistemático, para recolher uma amostra do comportamento em causa, o comportamento emocional-inteligente, face a um conjunto de variáveis determinadas, de acordo com revisão teórica.

Em segundo lugar, o Questionário de Medição de Competências Emocionais em IE implicou a existência de condições padronizadas segundo as quais a ferramenta foi aplicada. Neste caso, a padronização pressupôs a uniformidade das condições de aplicação do Questionário. Este delineamento implicou, por isso, que as condições de aplicação fossem semelhantes para todos os indivíduos da amostra, incluindo o limite de tempo, instruções que precediam o início do Questionário.

Em termos metodológicos, durante a concepção do Questionário de Medição de Competências em IE foram consideradas as questões relacionadas com a orientação e fundamentação teórica do mesmo, as suas determinantes práticas, a amostra padronizada, bem como foi ponderada a sua adequabilidade em termos de fidelidade e validade. A decisão do tipo de testes a utilizar foi precedida de uma reflexão sobre os três principais atributos de uma ferramenta como a que se apresenta nesta Tese:

- a) A fidelidade, ou seja, o teste estatístico que refere se o Questionário fornece resultados consistentes, ou seja, medida em que cada um dos itens que compõem o Questionário contribui de forma activa para o resultado final.
- b) A validade, isto é, o teste estatístico que nos refere se o Questionário avalia efectivamente aquilo que se propõe avaliar, ou seja, comportamentos emocionais-inteligentes.

Seguidamente, na primeira aplicação, optou-se por realizar uma análise factorial, o que nos permitiu verificar até que ponto diferentes variáveis tinham subjacentes os mesmos conceitos (factores).

Na segunda aplicação, tendo em conta a natureza categórica da maioria das variáveis em estudo, a principal técnica multivariada utilizada foi a Análise Factorial de Correspondências (AFC). Note-se que aquilo que na segunda aplicação era importante saber era se as categorias de uma variável se correlacionavam com as categorias de outra variável. Por outras palavras: enquanto que na primeira aplicação, pretendíamos saber se uma variável se correlacionava com outras, na segunda aplicação, pretendíamos saber se as categorias de uma variável se correlacionavam com as categorias de outra variável.

Na Tabela 2 podem ser analisados os passos para cumprir o delineamento proposto.

Procedimentos aplicáveis às duas principais aplicações	
Concepção de um procedimento sistemático através da aplicação rigorosa de um cronograma	
Elaboração de condições de aplicação padronizadas para as duas aplicações.	
Procedimentos aplicáveis à primeira aplicação	
Procedimento	Teste
Fidelidade	Estudada através do método de <i>Alpha</i> de <i>Cronbach</i> ;
Validade	Estudada através do método de Coeficiente de Correlação de <i>Pearson</i>
Análise factorial	Exploratória
Procedimentos aplicáveis à segunda aplicação	
Procedimento	Teste
Fidelidade	Estudada através do método de <i>Alpha</i> de <i>Cronbach</i> ;
Validade	Estudada através do método de Coeficiente de Correlação de <i>Spearman</i> e <i>Kendall</i>
Análise factorial	Correspondências múltiplas

**Tabela 2:** Procedimentos estatísticos aplicados no decorrer da aplicação do Questionário de Medição de Competências em IE, nas duas aplicações.

Seguidamente, apresenta-se o cronograma de trabalho empírico desenvolvido nesta Tese:

	2003	2004						
	Dez	Jan	Fev	Abr	Jun	Jul	Ago Set	Out
Pré-teste da 1ª aplicação	X							
Análise de resultados		X						
1ª Aplicação			X					
Análise de resultados				X				
Pré-teste da 2ª aplicação					X			
Análise de Resultados						X		
2ª Aplicação							X	
Análise de Resultados								X

**Tabela 3:** Cronograma do trabalho empírico

### **3.3 Objectivos e Justificação da Construção do Questionário de Medição de Competências em IE**

O Questionário de Medição de Competências em IE encontra-se no Anexo 1.

Os resultados da primeira aplicação do Questionário são discutidos a partir da página 82.

Os resultados da segunda aplicação do Questionário são discutidos a partir da página 101.

O Questionário está alinhado com a abordagem académica e científica mencionada na revisão teórica. Assim, o questionário é uma ferramenta para medir a IE de acordo com o modelo psicométrico dos testes de inteligência (Kline 2000; Nunnally, 1978). Na base da concepção do questionário encontra-se a revisão bibliográfica atrás descrita, assim como a fundamentação teórica mencionada seguidamente, a qual abraça a corrente académica e científica da IE, desenvolvida por Mayer, Salovey e Caruso, bem como os trabalhos sobre IE associados a esta corrente, nomeadamente as pesquisas sobre o processo de enfrentamento (Mayer, Salovey e Caruso, 1999) e as investigações sobre competência emocional (Saarni, 2000).

As Tabelas 4 e 7, apresentadas neste trabalho, mencionam as teorias que estão na raiz do conceito de IE que é concebido aqui, e que motivaram o corpo do Questionário de Medição de Competências em IE.

A sua aplicação, na prática, permite interpretar os resultados obtidos para medição de competências emocionais-inteligentes, de acordo com a Escala de Interpretação de Resultados (Anexo 3), concebida no âmbito desta Tese, e que serve para interpretar os resultados dos questionários, numa perspectiva individual.

### **3.4 Escala de Rótulos**

A Escala de Rótulos (Tabela 4) foi criada na inspiração do Inventário Jackson de Personalidade (JPI) que tem sido "(...) elogiado por uma cuidadosa construção que tira vantagem do computador e da substancial literatura crítica sobre a metodologia do auto-relato (...)" (Cronbach, 1996). Esta Escala tem o objectivo de estabelecer os padrões e as "balizas" daquilo que se pretende medir neste trabalho e serve para definir os termos propostos. Por outras palavras, todas

as dimensões e indicadores foram descodificados para evitar que surgissem dúvidas quanto às características e comportamentos que estão em avaliação. Por exemplo, o factor “estabilidade emocional” aparece na literatura sob pseudónimos como ansiedade, neuroticismo, emocionalidade, falta de resistência do ego e falta de confiança (Cronbach, 1996). O objectivo da Escala de Rótulos é portanto estabelecer uma linguagem padrão e evitar falta de concordância com o objecto de estudo.

Assim, em termos práticos, para cada dimensão de IE que se pretende medir neste trabalho, a Escala apresenta uma sumária descrição de cada item. A cada Componente de IE, foi associada uma Sub-componente que se pretende medir, e esta é descrita através de determinadas dimensões, usando-se mesmo uma referência ao comportamento oposto aquele que seria observável num indivíduo emocionalmente inteligente (e que foi denominado na Escala de Rótulos por Adjectivos Polares Relevantes).

Na Tabela 4 podemos ver a Escala de Rótulos e as dimensões que o Questionário de Medição de Competências em IE pretende medir.

Componentes da IE segundo a corrente Académica e Científica	Factor de IE que se pretende medir	Dimensões	Adjectivos Polares Relevantes (Cronbach, 1996)
Componente 1: Percepção e Identificação Emocional	Sub-Componente 1: Identificação dos estados emocionais e clareza emocional	As emoções são percebidas, identificadas e expressadas	Monitorização excessiva dos estados emocionais
Componente 1: Percepção e Identificação Emocional	Sub-Componente 2: Autenticidade da manifestação expressiva	As emoções são percebidas, identificadas e expressadas	Incongruência entre a emoção e a manifestação expressiva
Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 3: Meditação adequada em tempo e profundidade	As emoções são processadas com vista à resolução do problema	Ruminação

(continuação)

Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 4: Apoio social	As emoções são processadas com vista à resolução do problema	Introversão social
Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 5: História de desenvolvimento pessoal	As emoções são processadas com vista à resolução do problema	Ausência de significados quanto à história social singular
Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Manifestação de emoções ou de experiências stressantes ou traumáticas	As emoções são processadas com vista à resolução do problema	Introversão emocional
Componente 3: Compreensão e análise da emoção	Sub-Componente 7: Recuperação adaptativa	As emoções são processadas no sistema cognitivo	Vulnerabilidade e fraqueza emocional

Tabela 4: a Escala de Rótulos

### **3.5 Escala de Interpretação de Resultados do Questionário de Medição de Competências em IE**

A Escala de Interpretação de Resultados do Questionário representa a possibilidade de inserirmos os sujeitos em diversos níveis de IE, após descodificadas as suas respostas. Neste caso, a construção da Escala de Interpretação de Resultados obedeceu à revisão teórica atrás mencionada, ou seja, foram traduzidos os comportamentos mais (ou menos) inteligentes, em 4 níveis, como possibilidades de respostas. Estes níveis são:

- 4 = Nível Elevado
- 3 = Nível Intermédio Elevado
- 2 = Nível Intermédio Baixo
- 1 = Nível Baixo

A Escala de Interpretação de Resultados baseia-se nas 4 Componentes da IE segundo a corrente académica e científica de Mayer, Salovey e Caruso, nas

quais foram agregadas 12 Sub-Componentes da IE segundo as abordagens ligadas àquela corrente, sobre os processos de enfrentamento, de Mayer, Salovey e Caruso, e sobre as competências emocionais, de Saarni.

### **3.6 Desenho dos Itens do Questionário e Hipóteses de Resposta**

Para desenho do corpo do Questionário de Medição de Competências em IE foram desenhadas as questões (Itens) que seguem de perto a revisão teórica desta Tese e o conceito proposto neste trabalho sobre IE. Os itens, em número final de 57, foram depois catalogados de A, B, C... até BI. Para cada um dos 57 itens foram criadas 4 hipóteses de resposta obrigatórias, num total de 228 hipóteses de respostas. As respostas permitem verificar simultaneamente o nível de compreensão que o sujeito tem das suas emoções face a determinadas situações que estão relacionadas com o corpo teórico da Tese; também permitem avaliar a sua capacidade de compreensão e análise das perguntas, cujo nível de dificuldade está relacionado com situações emocionalmente complexas. Para responder a cada um dos Itens os sujeitos inquiridos deveriam classificar numericamente de a situação de 4 a 1 com a qual mais se identificavam, tal como no exemplo a seguir apresentado:

Item A) Que sequência de palavras se segue a: "conjuntura preocupante"

01. Serenidade – indefinição – tensão	Identifica-se muito; deve colocar a classificação 4
02. Preocupação – descontrolo – problemas	Identifica-se um pouco; deve colocar a classificação 3
03. Problemas – confusão – agressão	Não se identifica quase nada; deve colocar a classificação 2
04. Atenção – serenidade – preocupação	Não se identifica nada; deve colocar a classificação 1

Os Itens podem ser considerados como sendo dependentes uns dos outros, dado que esta é uma característica importante quanto ao critério de validade do Questionário.

Para aumentar a validade facial foram redigidos os itens para cada Componente e foram depois administrados a 11 estudantes, na 1ª aplicação, e a 10, na 2ª aplicação. Conforme referimos acima, desenhar os itens a partir da teoria

tornou possível evitar e eliminar as respostas “às escuras” e as respostas subjectivas, os clássicos problemas de estilos e conjuntos de respostas (Cronbach, 1996), bem como os problemas de preconceitos e inclinações para dar esta ou aquela resposta (Cronbach, 1996), que foram solucionados com a introdução de perguntas que não medem absolutamente nada no seu conjunto.

Da mesma forma que na construção do corpo do Questionário foi utilizada a abordagem estratégica de desenho dos itens, o método de desenho das hipóteses de resposta englobou uma estratégia que está relacionada com a natureza das características que se pretendem medir. As hipóteses de resposta são portanto consistentes e têm como referência a revisão teórica mencionada precedentemente.

Cada hipótese de resposta possui uma escala de descodificação das hipóteses, de forma a que cada item do Questionário de Medição de Competências em IE possui na realidade um código que se aproxima das teorias que serviram de base à construção deste questionário. Assim, no exemplo que vimos acima, as respostas certas seriam:

Item A) Que sequência de palavras se segue a: “conjuntura preocupante”

01. Serenidade – indefinição – tensão	3
02. Preocupação – descontrolo – problemas	2
03. Problemas – confusão – agressão	1
04. Atenção – serenidade – preocupação	4

Dado que o Questionário está identificado com um título inócuo, foi também eliminada a tendência da desejabilidade social (Cronbach, 1996), ou seja, a disposição para dizer coisas simpáticas acerca de si mesmo ou para dar respostas que a pessoa pensa que serão aprováveis (ou menos reprováveis).

Uma vez que o questionário apresenta um método de escolha forçada, isso requer que os inquiridos seleccionem todos os itens, dando assim o seu próprio quadro de referência, pelo que a consistência interna de cada item também foi especificada.

Sendo assim, para que uma inteligência seja considerada uma inteligência padrão, o Questionário deve obedecer aos seguintes critérios:

- 1) Deve ter obtido um nível de confiança aceitável (e as investigações precedentes indicam que de facto “(...) a IE, definida como uma capacidade, pode ser medida com confiança (...)” (Mayer, Salovey e Caruso, 2000).

- 2) Os Itens que aqui se acredita poderem medir a IE devem estar correlacionados uns com os outros.
- 3) Os Itens que pretendem medir esta inteligência devem estar relacionados, embora independentes, com outras espécies de inteligências.

### **3.7 Operacionalização da ferramenta (1ª e 2ª aplicações)**

#### **3.7.1 Classificação dos Itens**

Dado que cada sujeito deveria responder a cada um dos 57 Itens classificando cada hipótese de resposta com uma ordem de preferência, de acordo com a sua escolha, de 4 (a resposta que para o sujeito é a mais adequada) a 1 (a resposta que para o sujeito é a menos adequada), houve necessidade de proceder a uma descodificação das respostas, já que não se pretendeu avaliar somente as respostas mais correctas, mas sim encaixar todas as respostas dentro da Escala de Interpretação dos Resultados do Questionário de Medição de Competências em IE. Os passos dados para descodificar as respostas dos inquiridos foram os seguintes:

- a) Foram identificadas todas as respostas possíveis.
- b) Para cada resposta possível, foram identificados os desvios, em relação à resposta correcta, e a soma dos desvios.
- c) Considerando a soma e o valor dos desvios, as respostas possíveis foram agrupadas por gravidade do erro, tendo sido dado maior importância a desvios grandes (ex: o inquirido ter respondido 1 quando devia ter respondido 4 e vice versa).
- d) Aos 12 grupos de resultados foi atribuído um valor de 1 a 12 (1 = totalmente incorrecto; 12 = totalmente correcto).

Na Tabela 5 que a seguir se apresenta podemos ver a classificação atribuída a cada resposta possível, considerando que a resposta correcta seria 4321, que corresponde a A, B, C, D, da Escala de Interpretação de Resultados.

Nº alíneas correctas	Resposta possível	Classificação	Valor dos desvios	Soma dos desvios
4	4,3,2,1	12	0,0,0,0	0
2	4,3,1,2	11	0,0,1,1	2
	4,2,3,1	11	0,1,1,0	2
	4,1,2,3	10	0,2,0,2	4
	3,4,2,1	11	1,1,0,0	2
	2,3,4,1	10	2,0,2,0	4
	1,3,2,4	4	3,0,0,3	6
1	4,2,1,3	9	0,1,1,2	4
	4,1,3,2	9	0,2,1,1	4
	3,2,4,1	9	1,1,2,0	4
	3,1,2,4	7	1,2,0,3	6
	2,4,3,1	9	2,1,1,0	4
	2,3,1,4	7	2,0,1,3	6
	1,4,2,3	7	3,1,0,2	6
	1,3,4,2	7	3,0,2,1	6
0	3,4,1,2	8	1,1,1,1	4
	3,2,1,4	5	1,1,1,3	6
	3,1,4,2	6	1,2,2,1	6
	2,4,1,3	6	2,1,1,2	6
	2,1,4,3	3	2,2,2,2	8
	2,1,3,4	2	2,2,1,3	8
	1,4,3,2	5	3,1,1,1	6
	1,2,4,3	2	3,1,2,2	8
	1,2,3,4	1	3,1,1,3	8

Tabela 5: Atribuição de Valores de Respostas aos Itens do Questionário

Apresenta-se seguidamente, para a questão P do Questionário de Medição de Competências em IE, concebido nesta Tese, um exemplo daquilo que descrevemos na Tabela 5.

Neste quadro está identificada a questão "P) As minhas emoções: "seguinto-se as hipóteses de resposta (P61; P62; P63; P64), nas quais mencionamos as respostas correctas, (A; B; C; D). É claro que as pessoas que responderam ao questionário não tiveram acesso às respostas mais adequadas, pelo que deveriam responder 1, 2, 3, 4 (respectivamente) para: "Identifico-me muito"; "Identifico-me um pouco"; "Não me identifico quase nada"; "Não me identifico nada".

Na coluna X deste exemplo, mencionamos as respostas que a pessoa teria dado se tivesse respondido de forma totalmente correcta à questão. Na coluna Y mencionamos uma resposta dada por uma determinada pessoa.

P) As minhas emoções:	Coluna X	Coluna Y
P61- D. Têm sempre um motivo que não consigo especificar e são incontroláveis	1	3
P62- B. Nem sempre estão associadas aos acontecimentos da minha vida	3	2
P63- A. São compreendidas por mim e relaciono-as com acontecimentos da minha vida	4	1
P64- C. Nem sempre têm um motivo específico e são muito imprevistas	2	4

Aquilo que fizemos foi ordenar as respostas de cada questão, de acordo com a resposta que teria sido mais adequada. Assim, a coluna Y identifica agora a resposta possível, dentro da possibilidade estatística de respostas.

P) As minhas emoções:	ColunaX	Coluna Y
P61- D. Têm sempre um motivo que não consigo especificar e são incontroláveis	4	1
P62- B. Nem sempre estão associadas aos acontecimentos da minha vida	3	2
P63- A. São compreendidas por mim e relaciono-as com acontecimentos da minha vida	2	4
P64- C. Nem sempre têm um motivo específico e são muito imprevistas	1	3

O método descrito no exemplo acima mencionado, foi aplicado para as 228 hipóteses de resposta, para os 124 questionários da 1ª aplicação e para os 321 questionários, da 2ª aplicação. As respostas dadas nos questionários foram todas comparadas com as respostas possíveis, de acordo com a Tabela 5, e foram-lhes atribuídas as respectivas classificações (de 1 a 12).

Após o registo das respostas dos Questionários, em ambas as aplicações, as hipóteses de resposta de cada Item foram ordenadas de acordo com a Escala de Interpretação de Resultados do Questionário, que se encontra no Anexo 3.

### **3.7.2 Valores das Componentes**

Para cada Sub-Componente foi calculada a média dos Itens que a compõem. Foi atribuído um intervalo de descodificação das respostas ao Questionário, conforme se apresenta seguidamente:

12->9,25	A	Nível Elevado (NE)
9,25->6,5	B	Nível Intermédio Elevado (NIE)
6,5- >3,75	C	Nível Intermédio Baixo (NIB)
3,75-1	D	Nível Baixo (NB)

**Tabela 6:** Intervalos da Descodificação de Respostas aos itens do Questionário

## 4. Primeira Aplicação do Questionário e Interpretação de Resultados

### 4.1 As Componentes, Sub-Componentes e os Itens do Questionário, 1ª aplicação

O Questionário que foi utilizado na 1ª aplicação encontra-se no Anexo 4. Para facilitar a leitura sobre o Questionário que foi aplicado num primeiro momento, apresenta-se na Tabela 7 as Componentes e Sub-Componentes que estão na raiz da construção da ferramenta.

Componente da IE segundo a corrente académica e científica de Mayer, Salovey e Caruso (deram origem às quatro Componentes do Questionário de Medição de Competências em IE)	Factor da IE que pretendemos medir, no Questionário segundo Mayer Salovey e Caruso, e ainda os conceitos retirados da Teoria do Enfrentamento, segundo Mayer, Salovey e Caruso e da Teoria da Competência Emocional, de Saarni (cada um destes conceitos deu origem às doze Sub-Componentes do Questionário)	Itens do Questionário
<b>Componente 1: Percepção e identificação emocional</b>	1. Identificação dos estados emocionais e clareza emocional	A , K, P, AF, AZ, BE, BG
	2. Autenticidade da manifestação expressiva	BF, Q, B, AE
<b>Componente 2: Facilitação emocional do pensamento</b>	3. Meditação adequada em tempo e profundidade	C, BI, J, I, AD, AG, BD, BH, BA, BB
	4. Apoio social	AU, AC, O
	5. História de desenvolvimento pessoal	AV, AH, R, H

(continuação)

	6. Manifestação de emoções ou de experiências stressantes ou traumáticas	G, AN, AX
<b>Componente 3: Compreensão e análise da emoção</b>	7. Recuperação adaptativa	L, AI, AO, AB, AS
	8. Utilização eficaz do vocabulário emocional	AJ, AP, AT
	9. Empatia	AQ, BC, AA, AK, AR
<b>Componente 4: Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional</b>	10. <i>Self</i> (ou identidade do ego)	Z, M, S, D
	11. Identidade moral	N, X, AL, E
	12. Sentido de bem-estar subjectivo	T, U, AM, V, F

**Tabela 7.** As Componentes e Sub-Componentes do Questionário de Medição de Competências em IE

Para efeito de apresentação aos inquiridos, os Itens foram apresentados no Questionário de forma aleatória. No entanto, a cada Sub-Componente de IE que se pretende medir, correspondem determinados Itens.

#### **4.2 Descrição da Amostra da 1ª aplicação**

Na 1ª aplicação, em termos de amostra, foram sujeitos ao Questionário de Medição de Competências em IE, 124 sujeitos (N=124), com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos, de nacionalidade portuguesa. Todos os indivíduos que responderam ao Questionário possuíam um nível académico situado entre o 9º ano (ou equivalente) e a licenciatura. Os 124 indivíduos foram escolhidos por conveniência em organizações e empresas, nomeadamente, Centro Financeiro do Exército, Escola Pré-Primária da Junta de Freguesia da Pena, Câmara Municipal da Azambuja, Escola de Comércio de Lisboa e alunos do ISPA.

Na 1ª aplicação não se considerou necessário reter os dados biográficos dos sujeitos inquiridos, por duas razões principais. A primeira razão reside no facto de que está em causa nesta Tese saber se faz sentido o conceito psicológico de IE aqui construído, e se a ferramenta mede aquilo que pretende medir. De notar que

estamos em presença da construção de uma ferramenta de medição das capacidades de raciocínio das pessoas sobre as suas emoções. Sendo este tipo de questionários construídos ao longo de vários anos de trabalho, como é o caso das ferramentas construídas por Mayer, Salovey e Caruso, podemos referir que esta é uma investigação exploratória sobre o conceito de IE desenvolvido nesta Tese. Uma segunda razão reside no facto de estar prevista uma 2ª aplicação, na qual seriam inseridos os dados biográficos, como veio a acontecer.

### **4.3 Análise Descritiva, 1ª aplicação**

As primeiras análises estatísticas devem ser sempre as descritivas ou exploratórias pois elas permitem-nos tirar um raio-X aos resultados. É nesta altura que devem ser calculadas as médias e os desvios-padrão. É também nesta altura que se analisa a distribuição dos resultados, verificando-se a simetria (distribuição dos resultados em torno da média), a curtose (verificando-se se os resultados se concentram muito em torno da média ou se, pelo contrário, se dispersam) e a existência de *outliers* (valores extremos que podem influenciar o resultado, dando uma ideia errada do resultado). No todo, o objectivo é verificar se estamos perante distribuições ditas “normais” Trata-se também de realizar um primeiro conjunto de análises às qualidades psicométricas do Questionário. A decisão a tomar nesta altura influencia, posteriormente, o tipo de teste estatístico que se utilizará (se do tipo “paramétrico” ou do tipo “não paramétrico”).

#### **4.3.1 Médias e Desvios Padrão, 1ª aplicação**

As primeiras medidas a serem retiradas da análise estatística foram as medidas de tendência central e dispersão: média, desvio padrão. São estas medidas que estão representadas na próxima Tabela.

	N	Valor Mínimo	Valor Máximo	Média	Desvio-padrão
Item A	124	1	12	6,94	3,79
Item B	124	1	12	9,31	2,63
Item C	124	1	12	4,85	3,40
Item D	124	1	12	9,77	2,76
Item E	124	1	12	10,06	2,88

(continuação)

Item F	124	2	12	9,48	3,03
Item G	124	1	12	9,40	2,90
Item H	124	1	12	8,29	3,03
Item I	124	1	12	6,29	4,02
Item J	124	1	12	5,35	3,74
Item K	124	1	12	8,80	3,01
Item L	124	1	12	6,80	3,55
Item M	124	1	12	10,04	2,31
Item N	124	1	12	7,80	3,16
Item O	124	1	12	8,65	2,74
Item P	124	1	12	7,52	3,41
Item Q	124	1	12	8,13	3,11
Item R	124	1	12	7,30	3,88
Item S	124	1	12	7,85	3,57
Item T	124	1	12	8,40	3,18
Item U	124	1	12	9,31	2,24
Item V	124	1	12	8,74	2,83
Item X	124	1	12	7,87	2,66
Item Z	124	2	12	8,38	2,79
Item AA	124	1	12	7,88	2,81
Item AB	124	1	12	7,82	2,48
Item AC	124	1	12	6,34	3,57
Item AD	124	1	12	6,70	3,79
Item AE	124	1	12	8,81	3,17
Item QF	124	4	12	9,23	1,74
Item AG	124	1	12	8,48	3,31
Item AH	124	1	12	8,79	3,71
Item AI	124	1	12	6,54	3,57
Item AJ	124	1	12	8,90	2,69
Item AK	124	1	12	9,17	2,48
Item AL	124	2	12	10,65	2,02
Item AM	124	1	12	7,50	3,52
Item NA	124	1	12	6,80	2,95
Item AO	124	1	12	4,81	3,34
Item AP	124	1	12	8,10	3,02
Item AQ	124	1	12	8,56	3,15
Item AR	124	1	12	8,73	3,31
Item AS	124	1	12	5,08	3,40
Item AT	124	1	12	6,98	4,20
Item AU	124	2	12	8,52	2,70
Item AV	124	2	12	9,44	2,73
Item AX	124	2	12	7,98	2,80
Item AZ	124	1	12	5,51	3,45
Item BA	124	1	11	5,52	3,42
Item BB	124	1	12	9,95	2,50

Item BC	124	1	12	8,61	3,26
Item BD	124	1	12	6,38	3,35
Item BE	124	1	12	7,40	3,13
Item BF	124	1	12	7,84	3,56
Item BG	124	1	12	5,70	3,92
Item BH	124	1	12	6,59	3,32
Item BI	124	2	12	9,93	2,05
Sub-Componente 1	124	30	73	51,09	9,69
Sub-Componente 2	124	16	45	34,09	7,14
Sub-Componente 3	124	43	100	70,04	12,08
Sub-Componente 4	124	11	34	23,50	4,97
Sub-Componente 5	123	20	46	33,98	6,35
Sub-Componente 6	120	12	34	24,69	5,00
Sub-Componente 7	118	13	48	30,67	7,13
Sub-Componente 8	123	8	35	24,14	5,96
Sub-Componente 9	123	21	57	43,17	7,91
Sub-Componente 10	121	18	47	36,58	6,97
Sub-Componente 11	116	23	47	37,65	5,25
Sub-Componente 12	123	22	58	43,61	8,36

**Tabela 8:** Estatística Descritiva: Médias e Desvios Padrão dos Itens e das Sub-Componentes do Questionário, 1ª aplicação

#### Interpretação de Resultados:

O *Valid N* corresponde ao número de sujeitos que responderam a cada Item. Dado que foram encontrados alguns valores *outliers* que estavam a distorcer os resultados optou-se por os eliminar (Não foram eliminados os sujeitos mas sim a sua resposta aquele item). Daí existirem Itens que foram respondidos pelos 124 sujeitos enquanto que outros foram respondidos por menos sujeitos. O *Valid N* diz-nos quantos sujeitos foram considerados válidos para aquele item.

As Sub-Componentes não se encontram na mesma escala que os Itens porque resultam da soma de vários Itens. Enquanto os valores dos itens podem variar entre 1 e 12 (e a análise das médias dos Itens devem ter como referência este intervalo), os valores das componentes são bastante mais elevados. Por exemplo, para a componente 4 o resultado pode variar entre 3 e 36 (como são 3 itens, no mínimo o sujeito pode obter 1 valor a cada um deles – o que perfaz 3 valores para a Sub-componente – e no máximo pode obter 12 valores a cada um deles – o que perfaz 36 valores para a Sub-componente).

As médias mais elevadas encontram-se nos Itens AL (10,65), E (10,06) e M (10,04). Isto significa que uma parte importante da amostra respondeu correctamente a estes itens.

Se analisarmos estes Itens, em termos gerais, verificamos que eles incluem questões nas quais não é exigida uma capacidade de raciocínio sobre o conceito apresentado, pelo que os sujeitos facilmente escolheriam uma resposta (embora não necessariamente a mais correcta, de acordo com o nosso estudo) consentânea com o senso comum.

Pelo contrário, a média mais baixa (4,85) encontra-se centrada no Item C. Trata-se de uma questão que exige capacidade de identificação das emoções e dos comportamentos ajustados associadas ao conceito de “desgosto”; o Item exige que o inquirido identifique o conceito de isolamento como apropriado numa situação de “desgosto” mas que identifique *à priori* o conceito de “coragem” associado ao isolamento. De acordo com a nossa revisão teórica, é aceite que um indivíduo se isole dos outros para experienciar o desgosto, porém trata-se de um isolamento para depurar as emoções associadas a essas experiências e nunca para cair em situação de ruminação. Assim, o isolamento vem associado ao conceito de coragem porque a depuração das emoções exige a coragem de enfrentar as situações que decorrem das experiências negativas, *stressantes* ou traumáticas. mas que bem como um raciocínio sobre o comportamento que é mais lógico e ajustado nesse tipo de situação, independentemente da sua causa.

Em termos das médias por Sub-Componentes, a média mais elevada encontra-se com valores na Sub-Componente 3 (Meditação Adequada em Tempo e Profundidade). Segundo a nossa revisão teórica, existe um tempo adequado para os sujeitos experienciar os acontecimentos negativos, desgostos pessoais, perdas e experiências *stressantes*. A partir desse período de tempo, em que é suposto os indivíduos isolarem-se para depurar as suas emoções, é possível que esses indivíduos entrem num processo de ruminação, a partir do qual será mais fácil entrar em depressão. Os resultados encontrados na nossa amostra podem significar, por um lado, que os sujeitos inquiridos, em média, se afastam-se de um processo de ruminação quando enfrentam acontecimentos negativos e *stressantes* e, por outro lado, que a média da amostra consegue encontrar meios de raciocinar sobre as suas emoções sem se focalizar demasiado na monitorização dos seus estados emocionais.

Ainda em termos das médias por Sub-Componentes, a média menos elevada encontra-se com valores na Sub-Componente 4 (Apoio Social). O apoio social, segundo a nossa revisão teórica, representa a capacidade das sujeitos criarem e manterem um círculo íntimo de pessoas com as quais contam em caso de enfrentarem situações traumáticas ou *stressantes*. O facto da média mais baixa por Sub-Componente estar representada aqui, pode expressar que uma parte

significativa da nossa amostra não se identificou com este tipo de suporte familiar, amigos e outros, num processo de enfrentamento de acontecimentos *stressantes*, ou seja, num processo em que é essencial a facilitação das emoções antes de começar a pensar sobre elas.

## **4.4 Correlações**

### **4.4.1 Correlações por Sub-Componentes (validade do Questionário)**

O Coeficiente de Correlação de *Pearson* foi utilizado para medir a validade do Questionário. No caso, aquilo que se pretendeu medir foi a validade de constructo. Como refere Kline, "(...) diz-se que um teste é válido se ele mede aquilo que ele pretende medir (...)" (Kline, 2000). O principal objectivo da validade de constructo é determinar se os resultados obtidos no Questionário são uma boa medida dos conceitos que o Questionário pretende avaliar.

A validade de constructo é a medida em que, efectivamente, o teste mede os conceitos teóricos aqui desenvolvidos, e que normalmente se denominam constructos. Como vimos, os conceitos teóricos são conceitos abstractos. Os atributos de IE, por exemplo, representam um conjunto de ideias que resumem uma série de fenómenos que lhe estão associados. Dado que é complicado definir os constructos aqui desenvolvidos para torná-los mensuráveis, então optou-se por fazê-lo tendo em consideração o conjunto de comportamentos que estão associados aos constructos concebidos nesta Tese, como o conceito de Identidade Moral, ou de Recuperação Adaptativa, por exemplo. A avaliação da validade compreende, por isso, a análise do conjunto de comportamentos. Como sabemos, o valor da correlação pode variar entre  $-1$  e  $1$ . O valor  $-1$  representa uma correlação negativa perfeita, o valor  $1$  representa uma correlação positiva perfeita e o valor  $0$  significa que não existe correlação. . Uma vez que as Sub-Componentes que constituem o corpo do Questionário de Medição de Competências em IE devem ser dependentes entre si, foi feita uma análise correlacional em relação à amostra para analisar a correlação entre as Sub-Componentes. O objectivo é analisar a intensidade da associação entre as várias Sub-Componentes. As correlações estão identificadas na Tabela abaixo descrita. A Correlação foi considerada significativa quando  $p\text{-value} < 0,05$  (a probabilidade do resultado se

dever ao acaso é de 1 caso em 500). Foram consideradas correlações fortes acima de 0.35.

	Sub-Comp1	Sub-Comp 2	Sub-Comp 3	Sub-Comp 4	Sub-Comp 5	Sub-Comp 6	Sub-Comp 7	Sub-Comp 8	Sub-Comp 9	Sub-Comp 10	Sub-Comp 11	Sub-Comp 12
Sub-Comp1												
Sub-Comp 2	0.264											
Sub-Comp 3	0.177	0.191										
Sub-Comp 4	-0.105	0.220	-0.106									
Sub-Comp 5	-0.008	0.264	0.159	0.216								
Sub-Comp 6	-0.025	0.293	0.320	0.094	0.292							
Sub-Comp 7	0.075	0.163	0.342	0.149	0.268	0.077						
Sub-Comp 8	0.239	0.071	0.115	-0.226	-0.233	0.145	0.156					
Sub-Comp 9	0.100	0.497	0.151	0.284	0.230	0.232	0.184	0.031				
Sub-Comp 10	0.285	0.143	-0.012	0.137	0.085	0.191	-0.005	0.220	0.136			
Sub-Comp 11	0.303	0.230	0.051	0.075	0.179	0.032	0.148	0.130	0.378	0.310		
Sub-Comp 12	0.217	0.203	0.329	-0.062	0.152	0.315	0.182	0.292	0.258	0.442	0.292	

**Tabela 9:** Correlações entre as Sub-Componentes (Validade de Constructo das Sub-Componentes)

Interpretação de Resultados:

Podemos dizer que a matriz de correlações revela haver reciprocidade de avaliação na maior parte das Sub-Componentes do Questionário de Medição de Competências de IE.

Na interpretação dos resultados da análise de correlações entre as Sub-Componentes podemos interpretar a reciprocidade de avaliação dos conceitos que as Sub-Componentes pretendem medir. As correlações mais significativas revelam ser entre a Sub-Componente 9 e a Sub-Componente 2, entre a Sub-Componente

11 e a Sub-Componente 9, entre a sub-Componente 11 e a Sub-Componente 10 e entre a Sub-Componente 12 e a Sub-Componente 10.

#### **4.4.2 Correlações das Sub-Componentes com os valores totais (validade de constructo do Questionário)**

Na Tabela seguinte apresentam-se os resultados das correlações quando trabalhamos as correlações com os valores totais obtidos nos Questionário.

R – Pearson correlation

Sig. - Nível de significância

\*\* p-value < 0.01

\* p-value < 0.05

<b>Sub-Componentes</b>	<b>Total</b>
Sub-Componente 1	R = .492 ** Sig. = .000
Sub-Componente 2	R = .596 ** Sig. = .000
Sub-Componente. 3	R = .579 ** Sig. = .000
Sub-Componente 4	R = .209 * Sig. = .031
Sub-Componente 5	R = .414 ** Sig. = .000
Sub-Componente 6	R = .471 ** Sig. = .000
Sub-Componente 7	R = .495 ** Sig. = .000
Sub-Componente 8	R = .329** Sig. = .001
Sub-Componente 9	R = .573** Sig. = .000
Sub-Componente 10	R = .458** Sig. = .000
Sub-Componente 11	R = .497 ** Sig. = .000
Sub-Componente 12	R = .628** Sig. = .000

**Tabela 10:** Correlação entre as Sub-Componentes e Total

### Interpretação de Resultados:

O teste que correlaciona as Sub-Componentes individualmente consideradas com todas as restantes, apresenta bons resultados, os quais permitem afirmar que o Questionário de Medição de Competências em IE apresenta uma boa validade de construto.

## **4.5 Fidelidade**

### **4.5.1 Fidelidade, por Sub-Componentes**

Segundo Kline, um teste é válido se medir o que se propõe medir, o que corresponderá a uma consistência interna elevada (Kline, 2000). Nunnally refere que um pré-requisito para validade de uma prova é a existência de uma elevada consistência interna. Portanto, ao analisarmos a consistência interna da medida já estivemos a tentar validar o teste (Nunnally, 1978).

A fidelidade é a medida que nos refere se o Questionário de Medição de Competências em IE aqui apresentado fornece resultados consistentes, ou seja, diz-nos se cada um dos Itens e Sub-Componentes que compõem o questionário contribuem activamente para o resultado final.

Os testes de fidelidade realizados para esta amostra permitem tirar conclusões sobre a consistência dos resultados obtidos pelos mesmos sujeitos em diferentes situações de avaliação ou para um conjunto de Itens equivalentes.

O método utilizado para calcular a fidelidade do Questionário foi o *Alpha de Cronbach*. O *Alpha de Cronbach* é considerado como o melhor índice de consistência interna (Kline, 2000), sendo um bom indicador da consistência interna da medida. Quando fazemos o cálculo do *Alpha de Cronbach* o que acontece é que são avaliadas as correlações entre os vários itens que formam as Sub-Componentes, em que cada Item é correlacionado com o total de Itens que constitui a Sub-Componente.

Para Kline, os valores do *Alpha* devem rondar os 0.90 (2000). Para Guilford e para Nunnally, os valores do *Alpha* nunca devem ser inferiores a 0.70 (Guilford, 1956; Nunnally, 1978). A razão para se desejarem *Alphas* elevados está relacionado com o facto de que, quanto mais elevado for o *Alpha*, menor o erro da medida, ou seja maior a probabilidade de o resultado do sujeito se aproximar do

verdadeiro resultado (que corresponde a um valor hipotético, livre de qualquer influência negativa ou de erro).

Contudo, o valor do *Alpha* é fortemente influenciado pelo número de Itens que constitui cada dimensão, no caso, cada Sub-Componente. Quanto menor o número de Itens maior a probabilidade do *Alpha* ser baixo. O que aconteceu de facto neste Questionário foi que algumas Sub-Componentes têm um número muito reduzido de Itens.

Um primeiro comentário possível é o seguinte: a redução do número Itens no Questionário para que o teste levasse menos tempo de resolução), foi exagerado. É objectivo dos comentários aqui descritos evidenciar quer as virtudes das ferramentas, quer as suas fraquezas. Neste momento, sugere-se como pista aberta para a 2ª aplicação, a redução do número de Componentes a avaliar, em vez do número de Itens por Sub-Componente. Seria preferível ter menos Sub-Componentes, mas permitir que fossem mais consistentes com a medida, em lugar de ter um grande número de Sub-Componentes mas algumas delas com poucos Itens. Porém, uma justificação para os resultados apresentados na 1ª aplicação é a de que esta é uma aplicação exploratória, cujos resultados deixam pistas quanto às Sub-Componentes que devem ser retidas e quanto aquelas que se devem desenvolver um pouco mais. Isto sobretudo para aumentar a consistência interna da ferramenta e para incrementar o equilíbrio entre o tempo de aplicação da prova e o conteúdo do Questionário (o número de Sub-Componentes que se pretende avaliar). No caso, podemos referir que, na 1ª aplicação, o Questionário foi sacrificado para que pudesse ser aplicado em menos tempo.

Face às considerações mencionadas anteriormente, e dado que a maior das Sub-Componentes nesse Questionário são constituídas por menos de 10 Itens, não se considerou relevante interpretar na 1ª aplicação o Teste de Fidelidade por Sub-Componentes. No entanto, apresentam-se seguidamente na Tabela 11 os valores dos *Alphas de Cronbach*, por Sub-Componente.

Sub-Componente	Número de Itens	<i>Alpha</i>
Sub-Componente 1 (Identificação dos Estados Emocionais e Clareza Emocional)	7	0,31986

(continuação)

Sub-Componente 2 (Autenticidade da Manifestação Expressiva)	4	0,405238
Sub-Componente 3 (Meditação Adequada em Tempo e Profundidade)	10	0,193689
Sub-Componente 4 (Apoio Social)	3	0,183567
Sub-Componente 5 (História de Desenvolvimento Pessoal)	3	0,243651
Sub-Componente 6 (Manifestação de Emoções ou de Experiências <i>Stressantes</i> ou Traumáticas)	3	0,340280
Sub-Componente 7 (Recuperação Adaptativa)	5	0,2579
Sub-Componente 8 (Utilização eficaz do Vocabulário Emocional)	3	0,340280
Sub-Componente 9 (Empatia)	5	0,417377
Sub-Componente 10 ( <i>Self</i> ou a Identidade do Ego)	4	0,5914
Sub-Componente 11 (Identidade Moral)	4	0,5644
Sub-Componente 12 (Sentido de Bem-Estar Subjectivo)	5	0,4989

**Tabela 11:** Valores dos *Alphas de Cronbach*, por Sub-Componente

#### Interpretação do *Alpha de Cronbach* por Sub-Componentes

A dificuldade para responder adequadamente a alguns Itens do Questionário reside no facto da similaridade de hipóteses, pelo que os inquiridos deveriam equacionar as várias hipóteses de respostas. Uma possível interpretação é a de que talvez não seja apropriado inquirir sobre a capacidade de identificação e clarificação dos estados emocionais nos termos de capacidade de raciocínio. Talvez seja preferível questionar directamente sobre a identificação e clarificação dos estados emocionais do que levar os inquiridos a pensar na alternativa que mais se ajusta à sua realidade. De facto, podemos mesmo pensar que uma auto-consciencialização sobre a capacidade de cada um sobre identificação e clarificação dos estados emocionais, pode trazer mais-valias para o grau de fidelidade do Questionário. Isto porque, como referido, na realidade, o *Alpha de Cronbach* indica que podemos manter os Itens que não necessitam um esforço sobre a capacidade intelectual dos inquiridos em relação à identificação e clarificação dos seus estados emocionais.

Uma outra pista importante é a de que devemos ter cuidado ao reflectir sobre o retirar de Itens do Questionário tal como está construído nesta 1ª aplicação,

devido ao facto de alguns Itens questionarem explicitamente os sujeitos sobre a atenção que dão aos seus estados de espírito, quando a revisão teórica nos indica que os sujeitos excessivamente atentos aos seus estados de espírito entram facilmente numa situação de monitorização das suas emoções. Daí que seja mais provável que estes sujeitos entrem mais facilmente num processo depressivo quando comparados com aqueles indivíduos que estão têm uma atenção pouco focalizada nos seus estados de espírito mas são capazes de os reconhecer quando lhes dão atenção. Por outro lado, verifica-se que alguns Itens são importantes uma vez que pretendem medir a capacidade dos sujeitos em auto-clarificar as suas emoções quando ocorrem situações em que é necessária a utilização das aprendizagens sociais em simultâneo com a transparência dos seus estados emocionais.

#### **4.5.2 Fidelidade (*Alpha de Cronbach*) por Componentes**

Na Tabela seguinte apresentam-se os resultados do *Alpha de Cronbach* das Componentes.

Componente	Número de Itens	<i>Alpha</i>
Componente 1 (Percepção e Identificação Emocional)	11	0,473439
Componente 2 (Facilitação Emocional do Pensamento)	20	0,608273
Componente 3 (Compreensão e Análise da Emoção)	13	0,193689
Componente 4 (Regulação Adaptativa da Emoção e Gestão Emocional)	13	0,801445

**Tabela 12:** Valores dos *Alphas de Cronbach*, por Componente

### Interpretação de Resultados:

É óbvio que, ao tentar-se a construção de um teste psicológico, a tentativa é de criar um teste tão consistente quanto possível. De acordo com a bibliografia, se pretendemos que um teste seja válido, ou seja, se queremos que ele meça aquilo que pretende medir, então os resultados da consistência interna têm de ser elevados (Kline, 2000). A grande maioria dos autores refere que uma consistência interna elevada é um pre-requisito para uma alta validade (Guilford, 1956; Nunnally, 1978; citados por Kline, 2000).

Segundo Kline, o valor mínimo satisfatório para a correlação Item-total é de 0.20 (Kline, 1986).

Podemos mesmo referir que o valor da consistência interna não deve ser excessivamente elevado (ex: .95) porque estaríamos a correr o risco de que todas as componentes estariam a avaliar o mesmo constructo e não os vários constructos que são propostos (Cattell e Kline, 1977).

O *Alpha de Cronbach* para todos os Itens revela que não existe nenhum Item que contribua negativamente para a construção do questionário. Por outras palavras, cada um dos Itens contribui activamente para o resultado final. Os resultados evidenciam uma elevada consistência interna em cada um dos Itens e, no seu conjunto, a ferramenta desenvolvida nesta Tese, apresenta uma boa consistência interna, conforme é revelado pelo teste de fidelidade para todos os Itens que constituem o Questionário concebido nesta Tese.

## **4.6 Análise Factorial Exploratória**

### **4.6.1 Considerações sobre a exequibilidade de uma análise factorial**

A análise factorial compreende uma série de teorias estatísticas cujo objectivo é "(...) explicar a correlação entre as variáveis observáveis, simplificando os dados através da redução do número de variáveis necessárias para os descrever (...)" (Pestana e Gageiro, 2003).

A intenção de se realizar uma análise factorial neste trabalho, relativamente aos dados obtidos, é a de avaliar a validade das variáveis que constituem os factores, para podermos reflectir sobre se medem ou não os mesmos conceitos ou se devemos reformular os conceitos a medir na 2ª aplicação.

Sendo o objectivo da análise encontrar factores subjacentes num grupo de variáveis, é fundamental que a amostra seja suficientemente grande, de forma a garantir que numa segunda análise se mantenham os mesmos factores.

#### **4.6.2 Dimensão da amostra da 1ª aplicação**

De acordo com Hill, o mínimo de respostas válidas (N) por variável (K) é:  $N = 50$  se  $K \leq 5$ ;  $N = 10 \times K$  se  $5 < K \leq 15$ ;  $N = 5 \times K$  se  $K > 15$  (Hill, 2000, citado por Pestana, 2003).

No nosso caso considerando que temos 57 variáveis (Itens) deveríamos ter uma amostra com no mínimo de 285 sujeitos, pelo que a exequibilidade da análise factorial pode ficar comprometida na 1ª aplicação, dado não existirem suficientes dados. No entanto, tendo em consideração que se trata de um primeiro estudo exploratório sobre a IE, decidiu-se avançar com o mesmo.

Por outro lado, sabemos que se trata aqui de avaliar a validade de constructo do instrumento, nomeadamente de compreender a fundamentação teórica acerca do desenvolvimento do questionário e compreender os resultados estatísticos obtidos com o mesmo.

Finalmente, os resultados obtidos através da análise factorial podem justificar estatisticamente a existência de variáveis psicológicas para, na 2ª aplicação, podemos relacionar este teste com outros testes psicológicos que avaliem os mesmos constructos ou conceitos paralelos.

#### **4.6.3 Teste KMO**

Como apresentamos na Tabela, o KMO apresenta um valor 0,052, que é má, e muito próximo do inaceitável.

De 1 a 0,9 mto boa	muito boa
De 0,8 a 0,9, é boa	Boa
De 0,7 a 0,8 é média	Média
De 0,6 a 0,7 é razoável	Razoável
De 0,5 a 0,6 é má	Má
Menor que 0,5 é inaceitável	Inaceitável

Tabela 13: Classificação de resultados num teste KMO (Pestana e Gageiro, 2003)

#### **4.6.4 Teste de Esfericidade de Bartlett**

A estatística de Esfericidade de *Bartlett* testa-se a hipótese  $H_0$ : não existe correlação entre as variáveis.

Neste caso, o teste apresenta um  $p.value < 0.001$ . Nesse caso, dado que o nível de significância é menor que 0.001, rejeita-se a  $H_0$ , levando-nos a rejeitar a  $H_0$ , e podendo assim concluir que os Itens estão correlacionadas significativamente.

#### **4.6.5 Outros Critérios Metodológicos utilizados na Análise Factorial**

Foi usado o método dos principais factores em detrimento do método dos principais componentes. As características principais que definem estes dois modelos são: no método das principais componentes assume-se que toda a variabilidade de um Item deve ser usada na análise; no método dos principais factores interpretamos somente a variabilidade de um Item que tem alguma coisa em comum com os outros Itens. Os autores (Kline, 2000) referem, no entanto, que ambos os métodos de análise obtêm resultados similares. No entanto, o método dos principais componentes é muitas vezes preferido como um método de redução de dados.

Segundo Bryman (Bryman *et al.*, 1992), não devemos considerar as variáveis que tenham uma correlação menor do que 0.30, com o Factor. Devemos também considerar um limite acima do qual nenhum Item se correlaciona fortemente com mais do que um Factor. Dado que os autores não indicam o limite estabelecido, neste trabalho foram seleccionados para cada factor os Itens com saturação superior a 0,40.

Por outro lado, o critério utilizado para os Itens que apareciam em mais do que um Factor foi o seguinte: se a diferença das saturações é  $< 0.04$ , é escolhido o Item maior (em valor absoluto). (0.4)

#### **4.6.6 Comunalidades**

Esta é uma estatística que aparece por defeito para calcular as comunalidades para os principais factores de análise. As comunalidades explicam a % de variância que é explicada por cada um dos Factores. Quanto menor a

comunalidade, isso quer dizer que ela tem um peso menor no Factor. A Tabela que menciona os valores encontrados para as Comunalidades encontra-se no Anexo 5.

#### 4.6.7 Um possível agrupamento de factores após Análise Factorial Exploratória

Factor 1 I = 0,76 S = 0,41	Factor 6 AC = 0,75 AE = 0,47	Factor 11 P = 0,49 V = 0,77 Z = 0,77 BE = 0,47
Factor 2 U = 0,41 AH = 0,73	Factor 7 C = 0,53 H = 0,60 AD = 0,70 AU = 0,49	Factor 12 AO = 0,44 AS = 0,43 BA = 0,69
Factor 3 F = 0,71 J = 0,49 BD = 0,61	Factor 8 B = 0,70 D = 0,45 E = 0,74 G = 0,47 K = 0,58 M = 0,48 X = 0,41 AG = 0,41 BB = 0,61	Factor 13 AT = 0,61 BG = 0,40
Factor 4 Q = 0,53 AF = 0,63 AK = 0,61	Factor 9 L = 0,59 O = 0,63 R = 0,52	Factor 14 A = 0,65 AJ = 0,41 BH = 0,71
Factor 5 T = 0,60 AP = 0,40 AV = 0,55	Factor 10 AX = 0,52 BC = 0,59 BF = 0,74	Factor 15 AZ = 0,64

**Tabela 14:** Agrupamento dos Factores após Análise Factorial Exploratória

#### Interpretação de Resultados:

Como supúnhamos, a análise factorial aqui realizada indica que deveríamos ter menos Sub-Componentes e agrupar as questões em torno delas.

Todavia, e porque se verificou os Itens estão correlacionados significativamente, optou-se por interpretar os resultados da análise factorial, de acordo com o exposto na Tabela acima mencionada. Este agrupamento factorial

veio mostrar que existe alguma necessidade de reformular a estrutura do Questionário para uma 2ª aplicação. Por exemplo, quando tentamos realizar uma inter-dependência entre os vários conceitos a medir, podemos verificar a monitorização (mais ou menos intensa dos estados de espírito e das emoções – e que diz respeito à capacidade de um indivíduo para, em situações stressantes ir ao encontro das distrações – está correlacionada com um estado de auto-consciência que o ajuda a ultrapassar obstáculos e, portanto, a não entrar num processo de ruminação (que o levaria a uma medição não adequada em tempo e profundidade). As Sub-Componentes Sentido de Bem-Estar Subjectivo, História de Desenvolvimento Pessoal e Identidade Moral parecem medir conceitos muito idênticos porque se verifica que a correlação entre elas é muito forte. Outra possibilidade tem a ver com o facto do conceito que estes Itens pretendem medir. Na realidade, elas estão intimamente relacionados com a memória de um indivíduo sobre os acontecimentos que lhe são relevantes para o seu equilíbrio emocional, e com o peso que têm as memórias na percepção e gestão emocional.

É interessante verificar que todos os Itens agrupados no factor 5 estão ligados ao conceito de sucesso e fracasso, bem como à capacidade de um indivíduo em lidar com os efeitos stressantes do fracasso e a auto-estima relevante para enfrentar circunstâncias emocionais adversas.

Por outro lado, o Factor 8 pretende medir a capacidade de um indivíduo para identificar os seus estados emocionais e para poder tomar decisões convincentes de forma que estas lhe transmitam felicidade e alegria. De referir ainda que o Factor 9 agrega um conjunto de Itens que se concentram em torno do conceito de introversão/extroversão, ligando estas características ou traços de personalidade à capacidade criativa ou à capacidade de orientação para resultados.

#### **4.7 Síntese**

Após análise dos dados que resultaram da 1ª aplicação, tomou-se a decisão de fazer uma 2ª aplicação, mantendo todos os Itens do questionário mas agrupando-os de uma nova forma dentro das Componentes e apagando algumas Sub-Componentes que se provou não fazer sentido manter, quer porque se mostraram não relevantes, quer porque mediam o mesmo que outras Sub-Componentes.

Para além disso, tomou-se também a decisão de fazer comparações entre o Questionário de Medição de Competências em IE com outros testes já cientificamente validados.

Por outro lado, a 2ª aplicação de questionário conceberam-se algumas perguntas de carácter descritivo e autobiográficas, para se poder retirar algumas conclusões que viessem a mostrar-se importantes em termos de amostra.

Finalmente, uma terceira decisão teve a ver com o aumentar do tamanho da amostra.

## 5. Segunda Aplicação do Questionário e Interpretação de Resultados

### 5.1 As Componentes, Sub-Componentes e os Itens do Questionário, 2ª aplicação

O Questionário que foi utilizado na 2ª aplicação, encontra-se no Anexo 2. Tal como fizemos com a 1ª aplicação, para facilitar a leitura sobre a estrutura do Questionário que foi aplicado neste segundo momento, apresentam-se na Tabela 14 as Componentes e Sub-Componentes que compõem a ferramenta. Foram mantidos todos os Itens; porém, na 2ª aplicação, agregaram-se determinados Itens no Questionário e apagaram-se as Sub-Componentes que se revelaram terem estado a interferir com os resultados e/ou aquelas Sub-Componentes que se haviam mostrado pouco significativas.

Componente da IE segundo a corrente académica e científica de Mayer, Salovey e Caruso	Sub-Componente	Itens do Questionário
<b>Componente 1: Percepção e identificação emocional</b>	Sub-Componente 1:  Identificação dos Estados Emocionais, Clareza Emocional e Autenticidade da Manifestação Expressiva	A, K, P, AF, AZ, BE, BG, BF, Q, B, AE, Z, V, AJ, AT, BB, AX, BC, BH
<b>Componente 2: Facilitação emocional do pensamento</b>	Sub-Componente 2: Resiliência e Recuperação Adaptativa	C, BI, J, I, AD, AG, BD, BA, AU, G, AN, L, AI, AO, AB, AS, AV, AH, H, T, U, AM, F, AP
<b>Componentes 3: Compreensão e análise da emoção e Componente 4: Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional</b>	Sub-Componente 3: Self ou a Identidade do Ego	AC, O, R, AQ, AA, AK, AR, M, S, D, N, X, AL, E

Tabela 15: Componentes e Sub-Componentes do Questionário, 2ª aplicação

## **5.2 Utilização de Testes para comparação**

Dado que nesta Tese se elaborou um conceito novo de IE, o qual perspectiva as capacidades emocionais dos indivíduos em termos das suas aptidões de raciocínio sobre as suas emoções (e não sobre quaisquer outras capacidades de inteligência), foi decidido utilizar outras escalas de inteligência para comparar com a ferramenta aqui apresentada e, portanto, para confrontar resultados. Assim, na 2ª aplicação, para efeitos de análise convergente entre o Questionário de Medição de Competências em IE e outros testes, optou-se por seleccionar e aplicar, juntamente com o Questionário concebido nesta Tese, mais quatro escalas, duas psicométricas de inteligência e duas de personalidade.

Note-se que estamos perante um estudo exploratório sobre competências na área da IE, dissemelhante dos estudos já realizados antes, tanto no domínio das emoções como no domínio da inteligência. A opção de utilização de um teste psicométrico advém somente do facto de, segundo a opinião defendida nesta Tese, a IE dever ser medida como uma inteligência, porque se entende neste trabalho a IE como uma capacidade cognitiva sobre as emoções. Por isso, tenta-se aqui mostrar que os resultados obtidos neste questionário se aproximam dos resultados das Provas psicométricas e se afastam dos resultados das Provas não psicométricas.

A razão fundamental para se terem usado outras escalas de inteligência reside no facto da estrutura de habilidades da IE não estar ainda totalmente explicada em termos científicos e portanto torna-se necessário compreender se os resultados do Questionário se aproximam mais das escalas psicométricas do que das escalas de inteligência não psicométricas.

Há ainda um longo caminho a percorrer até se concluir que a IE é uma inteligência (Mayer, Salovey e Caruso, 2000), embora as investigações rumem nesse sentido. Kline refere que "(...) muitas das medidas de inteligência, incluindo as mais famosas e mais amplamente usadas, foram construídas antes da estrutura de habilidades ter sido elucidada. O facto de medirem a inteligência deve-se à reflexão psicológica dos seus construtores (...)" (Kline, 1991). Dado que este trabalho é exploratório relativamente ao conceito de IE aqui elaborado, a ferramenta de medição destas competências deverá ter sustentabilidade teórica e empírica. Em caso positivo, então deixa-se uma pista aberta para fazer a comparação com outras escalas de inteligência a fim de aprimorar a ferramenta.

### **5.2.1 Prova II, Bateria de Aptidões Mentais Primárias, teste de linguagem verbal**

O teste que foi aplicado a seguir ao Questionário, foi a o teste denominado Bateria PMA (Thurstone, 1984). O seu propósito é o de medir aptidões mentais primárias através de uma estrutura psicométrica já validada. A Bateria PMA pode aplicar-se individual ou colectivamente a partir dos 11 anos. A adaptação portuguesa foi feita a diversas amostras escolares e profissionais, constituída por sujeitos a partir dos 13 anos. O perfil da aptidões mentais primárias de cada sujeito obtém-se através das pontuações de cada factor. É possível avaliar o nível intelectual ponderando as pontuações de cada Prova.

Este teste é constituído por 5 escalas que avaliam, separadamente 5 factores designados por Aptidões Mentais Primárias. Dado que não era exequível aplicar o teste no seu conjunto, foram escolhidas somente duas escalas, o Factor V – ou compreensão verbal e o Factor III - ou raciocínio lógico.

Naquela a que chamámos Prova II retirámos um excerto da escala de compreensão verbal na qual se mede a capacidade para captar ideias expressas através da linguagem, tanto em forma oral como em forma escrita. A Prova compõe-se de 5 elementos: uma palavra, um sinónimo e 4 palavras de possível associação. O trabalho do sujeito é escolher entre diversas palavras, o sinónimo das palavras que são propostas.

### **5.2.2 Prova III, Bateria de Aptidões Mentais Primárias, teste de raciocínio lógico**

Na Prova III optou-se por colocar um excerto da escala de raciocínio lógico da PMA (Thurstone, 1984), que mede a capacidade para pensar sobre o encadeamento de letras para chegar a uma demonstração lógica, ou seja, tentam-se resolver problemas de séries formadas por letras do alfabeto.

### **5.2.3 Prova IV, Beck Depression Inventory (BDI-II)**

Na Prova IV foi aplicado o Beck Depression Inventory (BDI-II) (Bronwn, Steer, Beck, 1990). O teste foi aplicado na íntegra. Trata-se de um instrumento de auto-relato que mede a severidade da depressão em adultos e adolescentes normais (que não manifestam patologias depressivas). Este questionário consiste em ler grupos de afirmações, para depois se responder aquela que melhor descreve os sentimentos do indivíduo.

#### **5.2.4 Prova V, EQ-Map**

Finalmente, na Prova V foi aplicado um teste de Inteligência Emocional segundo o qual se mede a capacidade para sentir, entender e aplicar eficazmente o poder e a perspicácia das emoções. O resultado do EQ-Map (Cooper e Sawaf, 1997) é suposto dar ao sujeito uma avaliação das suas potencialidades e vulnerabilidades no desempenho pessoal, para identificar padrões individuais de sucesso.

#### **5.3 Análise Descritiva, 2ª aplicação**

Na 2ª aplicação, foram sujeitos à bateria de Provas (composta pelo Questionário de Medição de Competências em IE e pelas Provas II, III, IV e V), 321 sujeitos (N=321), com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos, de nacionalidade portuguesa. Todos os indivíduos que responderam à bateria de Provas possuíam um nível académico situado entre o 9º ano (ou equivalente) e o grau de mestrado. Tal como na 1ª aplicação, a amostra da 2ª aplicação foi seleccionada por conveniência em organizações e empresas, nomeadamente, empresas privadas como a Efacec, e instituições de carácter estatal, como o Centro Financeiro do Exército, a Escola Pré-Primária da Junta de Freguesia da Pena, a Câmara Municipal da Azambuja, a Escola de Comércio de Lisboa, a Escola Secundária Madeira Torres, a Câmara Municipal de Loures; foram ainda incluídos na amostra alguns alunos do ISPA.

Em média, cada pessoa demorou cerca de 1 hora e 15 minutos a responder à bateria de provas, sendo 50 minutos dedicados ao Questionários de Medição de Competências em IE.

##### **5.3.1 Agregação de resultados por Habilitações Académicas**

Na Tabela seguinte apresentam-se os resultados da agregação por habilitações académicas.

**Tabela 16: Agregação dos resultados por Habilitações Acadêmicas**

**Habilitação Acadêmica \* Sexo Crosstabulation**

			Sexo		Total
			Homem	Mulher	
Habilitação Acadêmica	9º ano	Count	16	18	34
		% within Habilitação Acadêmica	47,1%	52,9%	100,0%
		% within Sexo	10,4%	10,8%	10,6%
	10º ano	Count	5	3	8
		% within Habilitação Acadêmica	62,5%	37,5%	100,0%
		% within Sexo	3,2%	1,8%	2,5%
	11º ano	Count	4	3	7
		% within Habilitação Acadêmica	57,1%	42,9%	100,0%
		% within Sexo	2,6%	1,8%	2,2%
	12º ano	Count	36	40	76
		% within Habilitação Acadêmica	47,4%	52,6%	100,0%
		% within Sexo	23,4%	24,0%	23,7%
	13º ano	Count		1	1
		% within Habilitação Acadêmica		100,0%	100,0%
		% within Sexo		,6%	,3%
	14º ano	Count	1		1
		% within Habilitação Acadêmica	100,0%		100,0%
		% within Sexo	,6%		,3%
	Bacharelato	Count	6	11	17
		% within Habilitação Acadêmica	35,3%	64,7%	100,0%
		% within Sexo	3,9%	6,6%	5,3%
	licenciatura	Count	79	80	159
		% within Habilitação Acadêmica	49,7%	50,3%	100,0%
		% within Sexo	51,3%	47,9%	49,5%
Pos-Graduação	Count	5	6	11	
	% within Habilitação Acadêmica	45,5%	54,5%	100,0%	
	% within Sexo	3,2%	3,6%	3,4%	
Mestrado	Count	2	5	7	
	% within Habilitação Acadêmica	28,6%	71,4%	100,0%	
	% within Sexo	1,3%	3,0%	2,2%	
Total	Count	154	167	321	
	% within Habilitação Acadêmica	48,0%	52,0%	100,0%	
	% within Sexo	100,0%	100,0%	100,0%	

Interpretação de Resultados da Amostra da 2ª aplicação por Habilitações Literárias

A amostra não revelou qualquer tipo de tendência num grupo acadêmico, manifestando-se uma distribuição equitativa por todos os agrupamentos considerados, entre o 9º e o grau de Mestrado. No grupo masculino, responderam mais homens com o 10º ano (623,5%), enquanto que no grupo feminino, a concentração manifesta-se nas pessoas com Mestrado (71,4%). No total responderam mais mulheres (52%) do que homens (48%).

### 5.3.2 Agregação de resultados por Estado Civil

Na Tabela seguinte apresentam-se os resultados da agregação por habilitações académicas.

**Tabela 17:** Agregação dos resultados por Habilitações Académicas

**Estado Civil \* Sexo Crosstabulation**

			Sexo		Total
			Homem	Mulher	
Estado Civil	Casado	Count	79	69	148
		% within Estado Civil	53,4%	46,6%	100,0%
		% within Sexo	51,3%	41,3%	46,1%
	Divorciado	Count	26	40	66
		% within Estado Civil	39,4%	60,6%	100,0%
		% within Sexo	16,9%	24,0%	20,6%
	Solteiro	Count	42	52	94
		% within Estado Civil	44,7%	55,3%	100,0%
		% within Sexo	27,3%	31,1%	29,3%
Viúvo	Count	7	6	13	
	% within Estado Civil	53,8%	46,2%	100,0%	
	% within Sexo	4,5%	3,6%	4,0%	
Total	Count	154	167	321	
	% within Estado Civil	48,0%	52,0%	100,0%	
	% within Sexo	100,0%	100,0%	100,0%	

#### Interpretação de Resultados da Amostra da 2ª aplicação por Estado Civil

Apesar de se revelar uma boa distribuição em termos de Estado Civil, revela-se uma concentração em torno do grupo dos viúvos, para o sexo masculino e uma concentração no grupo das divorciadas, para o sexo feminino.

### 5.3.3 Média, Moda e Desvio Padrão, por Item

Seguidamente, apresenta-se a Tabela onde se condensaram os dados da Média e Desvio Padrão.

	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Moda</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Minimo</i>	<i>Máximo</i>
<b>Idade</b>	321	37,93	41	10,31	18	73
<b>Item A</b>	321	8,26	11	3,07	1	12
<b>Item K</b>	321	8,84	11	2,91	1	12
<b>Item P</b>	321	7,96	11	3,20	1	12
<b>Item AF</b>	321	9,02	9	1,95	1	12

(continuação)

Item AZ	321	6,14	1	3,66	1	12
Item BE	321	8,00	11	3,20	1	12
Item BG	321	6,86	9	4,04	1	47
Item BF	321	8,08	11	3,40	1	12
Item Q	321	8,05	9	3,11	1	12
Item B	321	9,21	9	2,48	1	12
Item AE	321	9,12	11	2,93	1	12
Item Z	321	8,63	11	2,73	1	12
Item V	321	8,97	11	2,59	2	12
Item AJ	321	9,39	11	2,50	1	12
Item AT	321	7,92	11	3,50	1	12
Item BB	321	9,97	11	2,53	1	12
Item AX	321	8,09	9	2,74	1	12
Item BC	321	8,74	11	3,06	1	12
Item BH	321	7,05	7	3,04	1	12
Item C	321	5,70	2	3,58	1	12
Item BI	321	9,75	11	2,34	1	12
Item J	321	6,16	2	3,79	1	12
Item I	321	6,64	11	3,83	1	12
Item AD	321	7,06	11	3,77	1	12
Item AG	321	8,81	11	3,35	1	12
Item BD	321	6,91	7	3,08	1	12
Item BA	321	5,92	2	3,48	1	12
Item AU	321	8,61	9	2,57	2	12
Item G	321	9,41	11	2,78	1	12
Item NA	321	7,37	7	2,96	1	12
Item L	321	7,03	7	3,34	1	12
Item AI	321	6,79	9	3,42	1	12
Item AO	321	5,85	2	3,59	1	12
Item AB	321	7,70	8	2,37	1	12
Item AS	321	5,27	2	3,36	1	12
Item AV	321	9,04	11	2,96	1	12
Item AH	321	9,00	11	3,41	1	12
Item H	321	8,61	9	2,90	1	12
Item T	321	8,34	11	3,30	1	12
Item U	321	8,94	9	2,47	1	12
Item AM	321	7,44	9	3,37	1	12
Item F	321	9,47	11	2,99	2	12
Item AP	321	7,95	9	2,99	1	12
Item AC	321	6,84	2	3,49	1	12
Item O	321	8,31	11	2,75	1	12
Item R	321	7,76	11	3,76	1	12
Item AQ	321	8,64	11	3,23	1	12
Item AA	321	8,93	11	2,63	1	12
Item AK	321	8,93	11	2,72	1	12
Item AR	321	8,55	11	3,40	1	12
Item M	321	10,03	11	2,20	1	12
Item S	321	8,28	11	3,43	1	12
Item D	321	9,74	11	2,57	1	12

(continuação)

Item N	321	8,00	9	2,90	1	12
Item X	321	7,97	11	2,79	1	12
Item AL	321	10,26	11	2,53	1	12
Item E	321	10,17	12	2,73	1	12

Tabela 18: Média, Moda e Desvio Padrão, por Item

#### 5.4 Fidelidade (Alpha de Cronbach) por Sub-Componentes

Na Tabela seguinte apresentam-se os resultados do *Alpha de Cronbach* das Sub-Componentes.

Componente	Número de Itens	Alpha
Sub-Componente 1 (Identificação dos Estados Emocionais, Clareza Emocional e Autenticidade da Manifestação Expressiva)	19	0,59045
Sub-Componente 2 (Resiliência e Recuperação Adaptativa)	24	0,78658
Sub-Componente 3 ( <i>Self</i> ou a Identidade do Ego)	14	0,55893

Tabela 19: Valores dos *Alphas de Cronbach*, por Sub-Componente, 2ª aplicação

#### Interpretação de Resultados

Quando comparamos os resultados dos *Alphas de Cronbach* provenientes da 1ª aplicação e os da 2ª aplicação, podemos verificar alguns melhoramentos ao nível da fidelidade.

#### 5.5 Análise Factorial Exploratória

Repetindo o procedimento operacionalizado na 1ª aplicação do Questionário, realizou-se um estudo factorial exploratório. Como na aplicação anterior, foram seleccionados para cada factor os Itens com saturação superior a 0,40.



Provas se correlacionam mais com a Prova I. Foram feitas correlações entre a Prova I e as restantes Provas para estudar a validade convergente e divergente. Para conseguir comparar as Provas foi necessário agregar as variáveis “Componente 1”, “Componente 2” e “Componente 3” definindo uma nova variável resumo de toda a informação recolhida no questionário. Damos o nome de “Prova I” a essa nova variável.

Posteriormente, foi realizada uma análise entre as Componentes da Prova I com os resultados das restantes Provas, como podemos ver na Tabela 21.

Em consequência pretende-se testar a correlação das seguintes variáveis:

Prova II – PMA (Factor 5 – Raciocínio Verbal)	% de respostas certas	Correspondência com os Níveis da Prova 1
de 40 a 50 respostas certas	100%	Nível Elevado
de 30 a 39 respostas certas	50%	Nível Intermédio Elevado
de 20 a 29 respostas certas	30%	Nível Intermédio Baixo
de 0 a 19 respostas certas	15%	Nível Baixo
Prova III (PMA – Factor 3 – Raciocínio Lógico)	% de respostas certas	Correspondência com os Níveis da Prova 1
de 15 a 20 respostas certas	100%	Nível Elevado
de 10 a 14 respostas certas	50%	Nível Intermédio Elevado
de 5 a 9 respostas certas	30%	Nível Intermédio Baixo
de 0 a 4 respostas certas	15%	Nível Baixo

(continuação)

Prova IV (BDI-II)	Nível	Correspondência com os Níveis da Prova 1
Pontuação de 0 a 13 respostas	Desordem depressiva mínima	Nível Elevado
Pontuação de 14 a 19 respostas	Desordem depressiva média	Nível Intermédio Elevado
Pontuação de 20 a 28	Desordem depressiva moderada	Nível Intermédio Baixo
Pontuação de 29 a 63 respostas	Desordem depressiva severa	Nível Baixo
Prova V (EQ-Map)	Nível	Correspondência com os Níveis da Prova 1
Pontuação de 33 a 27 respostas	Nível Ótimo	Nível Elevado
Pontuação de 28 a 19 respostas	Nível Proficiente	Nível Intermédio Elevado
Pontuação de 22 a 16 respostas	Nível Vulnerável	Nível Intermédio Baixo
Pontuação de 17 a 12 respostas	Nível Atenção	Nível Baixo

**Tabela 21:** Correspondência entre os resultados da Prova I e os resultados das restantes Provas

Como é visível nos quadros acima, as variáveis são ordinais, variando entre o nível baixo (NB), o nível intermédio baixo (NIB), o nível intermédio alto (NIE) e o nível elevado (NE).

Para testar a correlação de variáveis ordinais existem à disposição deste tipo de investigações dois métodos: o de *Spearman* e o de *Kendall*. A interpretação de qualquer um destes procedimentos estatísticos é semelhante, uma vez que ambos os coeficientes calculados variam entre -1 e +1. Ou seja, ambos os métodos fornecem informação acerca da força e direcção das relações. A relação nula entre variáveis corresponde a um coeficiente igual a zero; assim a correlação é tanto maior quanto mais se aproximar de -1 ou de +1.

**Tabela 22: Correlações de Spearman e de Kendall entre a Prova I e as restantes Provas**

**Correlations**

			Prova II	Prova III	prova IV	Prova V	Prova I
Kendall's tau_b	Prova II	Correlation Coefficient	1,000	,276**	,050	,060	,036
		Sig. (2-tailed)	,	,000	,351	,247	,511
		N	321	321	321	321	321
	Prova III	Correlation Coefficient	,276**	1,000	-,055	,065	-,062
		Sig. (2-tailed)	,000	,	,303	,210	,250
		N	321	321	321	321	321
	prova IV	Correlation Coefficient	,050	-,055	1,000	,144**	,121*
		Sig. (2-tailed)	,351	,303	,	,004	,022
		N	321	321	321	321	321
	Prova V	Correlation Coefficient	,060	,065	,144**	1,000	,182**
		Sig. (2-tailed)	,247	,210	,004	,	,000
		N	321	321	321	321	321
	Prova I	Correlation Coefficient	,036	-,062	,121*	,182**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,511	,250	,022	,000	,
		N	321	321	321	321	321
Spearman's rho	Prova II	Correlation Coefficient	1,000	,281**	,052	,065	,037
		Sig. (2-tailed)	,	,000	,351	,244	,512
		N	321	321	321	321	321
	Prova III	Correlation Coefficient	,281**	1,000	-,057	,070	-,065
		Sig. (2-tailed)	,000	,	,309	,209	,249
		N	321	321	321	321	321
	prova IV	Correlation Coefficient	,052	-,057	1,000	,159**	,128*
		Sig. (2-tailed)	,351	,309	,	,004	,022
		N	321	321	321	321	321
	Prova V	Correlation Coefficient	,065	,070	,159**	1,000	,203**
		Sig. (2-tailed)	,244	,209	,004	,	,000
		N	321	321	321	321	321
	Prova I	Correlation Coefficient	,037	-,065	,128*	,203**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,512	,249	,022	,000	,
		N	321	321	321	321	321

\*\* . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

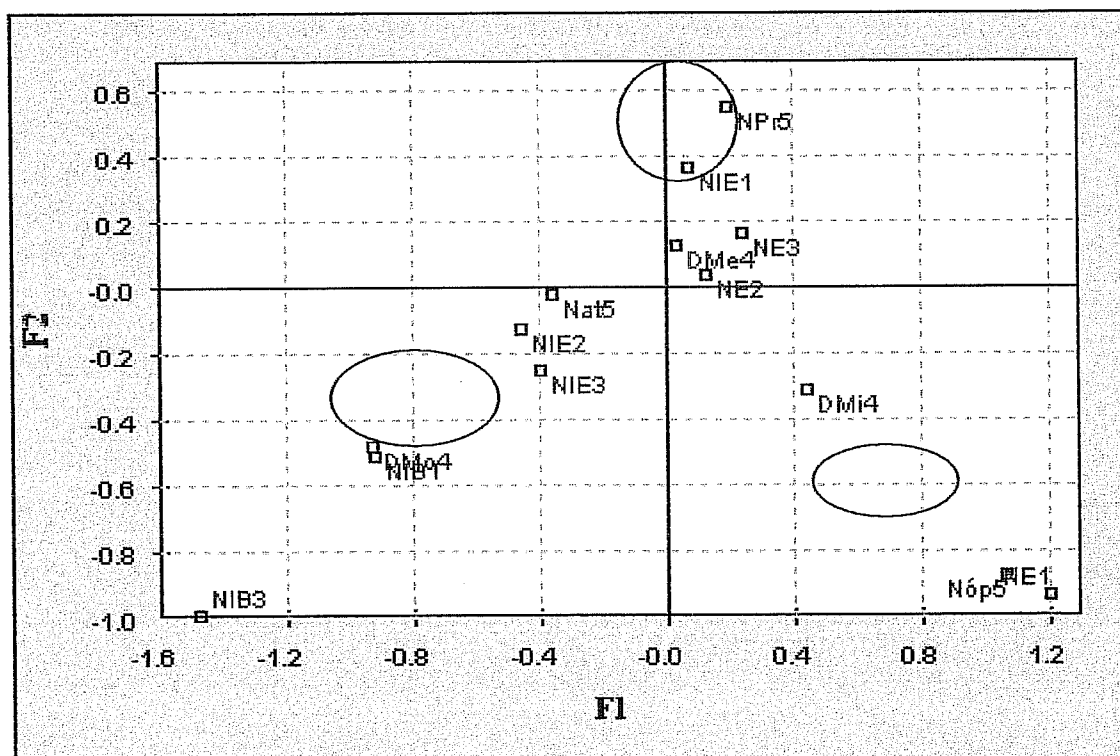
\* . Correlation is significant at the .05 level (2-tailed).

Como é visível verificar na Tabela 21, nos dois métodos aplicados, as correlações entre a Prova I, no seu global, e as restantes Provas manifestam que os resultados da Prova I não são particularmente próximos de nenhuma das outras Provas. Como já era de esperar nota-se uma fraca correlação entre a Prova I e as restantes Provas.

Tentou-se ainda testar se as categorias das diferentes variáveis mostravam também ausência de relação. Para o efeito procedeu-se a outra análise de correspondências desta vez projectando não as variáveis mas as suas categorias.

Esta segunda projecção permitiu desta vez detectar algumas relações interessantes. As categorias da Prova I mostram-se particularmente associadas a categorias da Prova V ou da Prova IV, o que reifica o que os métodos de correlação de Spearman e de Kendall. Enquanto que as categorias das Provas II e III surgem fortemente relacionadas (vd. gráfico em baixo).

**Gráfico 1:** de Análise de Correspondências<sup>4</sup> das categorias das diferentes  
 Projecção Factorial provas



Debrucemo-nos então nas principais relações estabelecidas com as categorias da Prova I.

<sup>4</sup> A análise de correspondências efectuada concentra nos dois primeiros factores 59,3% da variância.

Como se observa no Gráfico 1, destacam-se três relações:

- a forte associação entre o Nível Elevado da Prova I (NE1) e o Nível Ótimo da Prova V (Nóp5);
- a associação entre a Nível Intermédio Baixo da Prova 1 (NIB1) e a categoria “desordem depressiva moderada” (DMo4) da Prova IV;
- a associação entre o Nível Intermédio Elevado da Prova I (NIE1) e o nível “proficiente” da Prova V (NPr5).

A fim de procurar explicações para estes resultados, optou-se ainda por perceber se as relações entre Provas seriam distintas se, ao invés de estudar a variável resumo da Prova I, se considerassem as variáveis “Componente 1”, “Componente 2” e “Componente 3”.

Recorreu-se assim uma vez mais aos testes de correlação para variáveis ordinais.

Os resultados dos coeficientes de *Spearman* e de *Kendall* mostram uma vez mais correlações relativamente baixas, conforme podemos verificar na Tabela 22.

No entanto, detecta-se que as Componentes individualmente analisadas têm níveis de correlação diferentes dos da variável resumo da Prova I.

Assim, as Componentes entre si têm correlações positivas significativas, no entanto, mostram diferentes relações com as Provas II, III, IV, e V.

Enquanto que a “Componente 1” da Prova I se encontra positivamente correlacionada com a Prova III, a “Componente 3” correlaciona-se mais com a Prova II e com a Prova V.

**Tabela 23:** Correlações de *Spearman* e de *Kendall* entre as Componentes da Prova I e as restantes Provas

			Correlations						
			Prova II	Prova III	prova IV	Prova V	Componen nte 1	Componen nte 2	Componen nte 3
Kendall's tau_b	Prova II	Correlation Coefficient	1,000	,276**	,050	,060	,073	-,076	,137*
		Sig. (2-tailed)	,	,000	,351	,247	,179	,165	,011
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Prova III	Correlation Coefficient	,276**	1,000	-,055	,065	-,123*	-,082	,050
		Sig. (2-tailed)	,000	,	,303	,210	,022	,131	,354
		N	321	321	321	321	321	321	321
	prova IV	Correlation Coefficient	,050	-,055	1,000	,144**	,066	,081	,065
		Sig. (2-tailed)	,351	,303	,	,004	,208	,128	,219
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Prova V	Correlation Coefficient	,060	,065	,144**	1,000	,093	,039	,113*
		Sig. (2-tailed)	,247	,210	,004	,	,064	,445	,026
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 1	Correlation Coefficient	,073	-,123*	,066	,093	1,000	,375**	,402**
		Sig. (2-tailed)	,179	,022	,208	,064	,	,000	,000
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 2	Correlation Coefficient	-,076	-,082	,081	,039	,375**	1,000	,223**
		Sig. (2-tailed)	,165	,131	,128	,445	,000	,	,000
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 3	Correlation Coefficient	,137*	,050	,065	,113*	,402**	,223**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,011	,354	,219	,026	,000	,000	,
		N	321	321	321	321	321	321	321
Spearman's rho	Prova II	Correlation Coefficient	1,000	,281**	,052	,065	,075	-,077	,142*
		Sig. (2-tailed)	,	,000	,351	,244	,179	,166	,011
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Prova III	Correlation Coefficient	,281**	1,000	-,057	,070	-,127*	-,085	,052
		Sig. (2-tailed)	,000	,	,309	,209	,023	,130	,357
		N	321	321	321	321	321	321	321
	prova IV	Correlation Coefficient	,052	-,057	1,000	,159**	,070	,085	,069
		Sig. (2-tailed)	,351	,309	,	,004	,209	,128	,219
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Prova V	Correlation Coefficient	,065	,070	,159**	1,000	,105	,041	,124*
		Sig. (2-tailed)	,244	,209	,004	,	,060	,464	,026
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 1	Correlation Coefficient	,075	-,127*	,070	,105	1,000	,392**	,419**
		Sig. (2-tailed)	,179	,023	,209	,060	,	,000	,000
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 2	Correlation Coefficient	-,077	-,085	,085	,041	,392**	1,000	,232**
		Sig. (2-tailed)	,166	,130	,128	,464	,000	,	,000
		N	321	321	321	321	321	321	321
	Componente 3	Correlation Coefficient	,142*	,052	,069	,124*	,419**	,232**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,011	,357	,219	,026	,000	,000	,
		N	321	321	321	321	321	321	321

\*\* - Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

\* - Correlation is significant at the .05 level (2-tailed).

Quando fazemos a análise das Componentes 1, 2 e 3 com a Prova II e com a Prova III, identificada nas Tabelas 22, 23 e 24, verificamos que há uma associação forte entre o NE (Nível Elevado) e NIE (Nível Intermédio Elevado) destas Componentes e o NE (Nível Elevado) e NIE das restantes Provas, o que quer dizer que os indivíduos que obtiveram resultados intermédios elevados na Componente 1, 2 e 3 do Questionário também obtiveram respostas elevadas em raciocínio verbal (Prova II) e em raciocínio lógico (Prova III).

		Prova II			Prova III		
Componente 1		NIB	NIE	NE	NIB	NIE	NE
	NIB		5	24	1	5	23
	NIE	3	53	162	2	72	144
	NE		10	64	3	28	42
Total		3	68	250	6	105	209

**Tabela 24:** Correlações entre a Componente 1 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III

		Prova II			Prova III			
Componente 2		NIB	NIE	NE	NB	NIB	NIE	NE
	NIB	2	6	40		1	8	39
	NIE	1	55	197	1	5	92	155
	NE		7	13			5	15
Total		3	68	250	1	6	105	209

**Tabela 25:** Correlações entre a Componente 2 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III

		Prova II			Prova III			
Componente 3		NIB	NIE	NE	NB	NIB	NIE	NE
	NB			1				1
	NIB		7	16			5	18
	NIE	3	43	128	1	6	63	104
	NE		18	105			37	86
Total		3	68	250	1	6	105	209

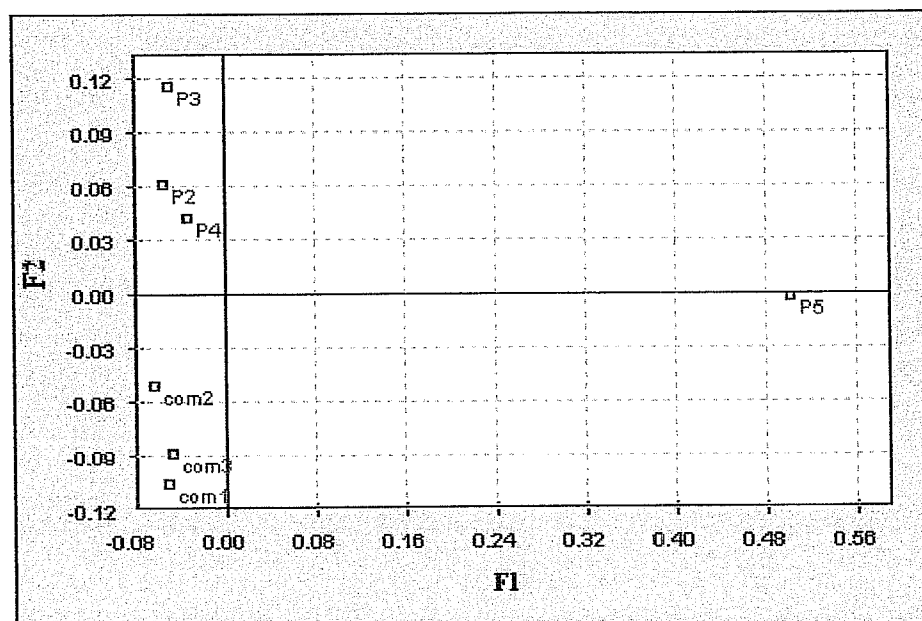
**Tabela 26:** Correlações entre a Componente 3 do Questionário de Medição de Competências em IE e as Provas II e III

Finalmente, quando analisamos as Componentes 1, 2, e 3 do Questionário com o EQMap (Prova V), voltamos a encontrar uma associação entre o nível

elevado (NE) daquelas Componentes com um número de respostas no “Nível Atenção” do EQMap. Isto significa que os sujeitos com níveis elevados de resposta naquelas Componentes, teriam um baixo nível de inteligência emocional, segundo o EQMap, o que nos leva a concluir que existe uma divergência de resultados obtidos pelas Componentes do Questionário e os resultados do EQMap.

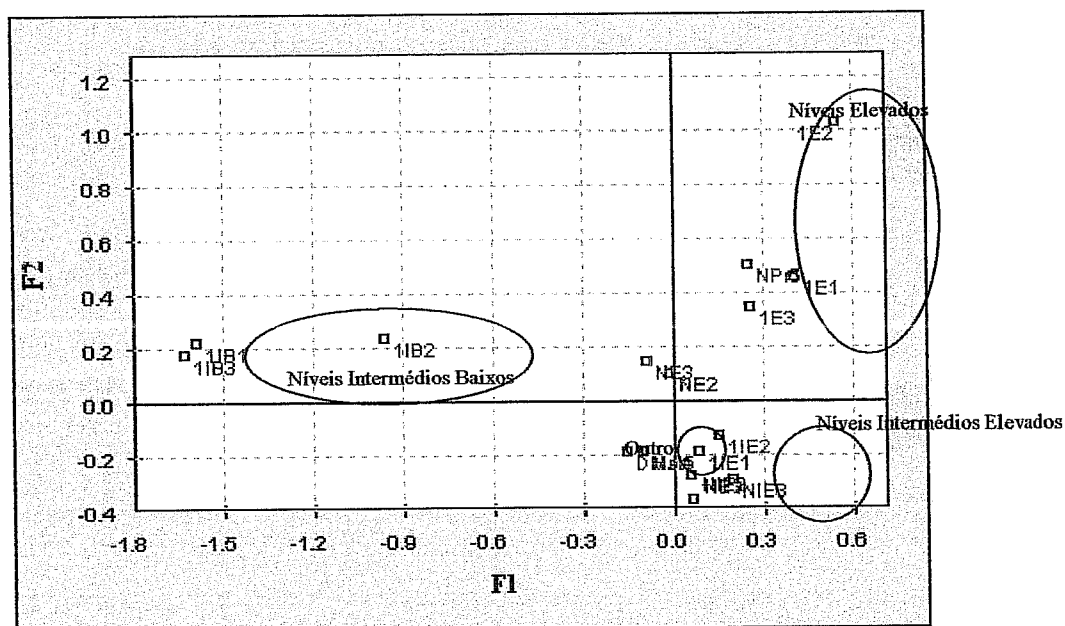
A projecção factorial em análise de correspondências permite uma vez mais ilustrar as relações detectadas entre componentes da prova I e restantes provas (gráfico 2). A projecção das categorias dessas variáveis permite, por outro lado, perceber que há outras relações relevantes (gráfico 4).

**Gráfico 2: Projecção factorial de Análise de Correspondências<sup>5</sup> das Componentes das diferentes Provas**



<sup>5</sup> A análise de correspondências efectuada concentra nos dois primeiros factores 74,2% da variância.

**Gráfico 3: Projecção factorial de Análise de Correspondências<sup>6</sup> das Categorias das Componentes e das Provas**



A partir do gráfico 4 é possível identificar quatro perfis distintos de indivíduos atendendo às relações estabelecidas entre as categorias das variáveis projectadas. O primeiro perfil mostra nos níveis elevados: detecta-se uma forte associação entre todas as categorias “nível elevado” das três componentes (1E2, 1E1 e 1E3) da prova I e o nível proficiente da prova V (NPr5).

Ainda do lado direito do gráfico define-se o segundo perfil a que se deu o nome de indivíduos de níveis intermediários elevados. Aqui observa-se uma forte associação entre os níveis intermediários elevados das três componentes e os níveis intermediários elevados da prova II e prova III.

No lado esquerdo do gráfico é possível observar ainda mais dois perfis. O perfil que agrega indivíduos com níveis intermediários baixos nas três componentes da prova I (1IB1, 1IB2 e 1IB3) e o perfil que associa as categorias “desordem depressiva moderada” da Prova IV e o “nível atenção” da Prova V.

A projecção factorial evidencia de forma clara a oposição existente entre os indivíduos com níveis elevados ou intermediários elevados nas Provas I, II e III (à direita do gráfico); e os indivíduos com níveis intermediários baixos nas três componentes da prova I, desordem depressiva moderada da Prova IV e nível de atenção da prova V (à esquerda do gráfico).

<sup>6</sup> A análise de correspondências efectuada concentra nos dois primeiros factores 54,8% da variância.

Conclui-se assim que os resultados na Prova I se aproximam mais dos resultados da prova II e III no caso de indivíduos com níveis intermédios elevados. Mas para indivíduos com níveis elevados nas componentes da prova I é a prova V que mais se aproxima (associação com a categoria “nível proficiente”).

Assim verificamos a nossa hipótese inicial de trabalho apenas para o caso de indivíduos com níveis intermédios elevados.

## **5.7 Análises complementares**

### **5.7.1 Análise Factorial de Correspondências Múltiplas**

Na análise dos resultados da 2ª aplicação, optou-se ainda por realizar uma análise factorial de correspondências múltiplas, o que tem a ver com o facto de optarmos por estudar variáveis qualitativas, em lugar quantitativas. Este facto justifica-se quando consideramos as duas razões seguintes:

a) Uma vez os resultados do cruzamento das variáveis iniciais mostraram correlações relativamente baixas, procurou-se rever se a análise das categorias (de variáveis qualitativas) mostravam relações mais significativas (as análises factoriais simples analisam variáveis, a análise de correspondências analisa categorias das variáveis).

b) Por outro lado, queria observar-se o comportamento dos indivíduos: em particular perceber se indivíduos com níveis altos numa componente tinham também níveis altos em outras componentes (ou médios, ou baixos) o que não se conseguia ver na análise de variáveis quantitativas.

#### **Preparação dos dados**

À recolha de dados por questionário seguiram-se preparações preliminares ao tratamento e análises estatísticas das variáveis resultantes. Note-se que os indivíduos que responderam à Prova I do Questionário, foram os mesmos que responderam às Provas de II a V, ou seja, todos os sujeitos da amostra aqui mencionada responderam ao teste na sua globalidade.

Dada a dimensão do trabalho, a preparação para o tratamento das análises estatísticas decorreu de forma sistematizada, tendo sido toda a informação da

Prova I descodificada tal como feito para análise dos resultados da 1ª aplicação. O processo passou depois pela definição de uma matriz de trabalho na qual se inseriram os resultados da Prova I, bem como os dados biográficos e os resultados das Provas II a V, Esta matriz permitiu, assim, organizar todos dados recolhidos.

Para a construção e concepção da base de dados foi necessário proceder à edição e codificação de cada resposta em variável e indicadores. As categorias de resposta foram identificadas por duas vias: por uma lado, tendo em conta as codificações prévias (caso das questões fechadas), e por outro, a partir das respostas recolhidas em respostas abertas ou semi-abertas.

Contudo, como se compreende, o número de categorias que constitui cada variável não deve ser demasiado grande, sobretudo por motivos estatísticos, uma vez que poucos efectivos nas categorias não permitem tirar conclusões significativas (Ghiglione e Matalon, 1997). Neste sentido, para alguns casos, determinadas categorias foram agregadas (caso da variável "habilitações académicas"). Esta modificação da codificação das variáveis permitiu, em determinadas circunstâncias, definir novas estruturas de associação entre categorias de variáveis distintas, o que conferiu por vezes maior significado para a interpretação dos resultados.

Também a recodificação de determinadas variáveis quantitativas em qualitativas ressaltou determinados aspectos que não eram aparentes numa fase inicial de interpretação.

Este procedimento de codificação passou pela transformação e transferência da informação bruta recolhida, a partir do questionário, para uma tabela de dupla entrada, onde estão cruzados os indivíduos (linhas) com as variáveis que contemplam as modalidades de resposta (colunas). A intersecção da linha com a coluna corresponde à resposta do indivíduo a uma dada questão.

A transformação das perguntas e respostas do questionário em variáveis desta matriz de trabalho passou ainda pela definição de *escalas de medida* - escala nominal, ordinal, de intervalo ou de rácio. No caso de questões com escala nominal e ordinais foram anotadas as categorias de resposta alternativas, definindo uma ordem para as últimas.

#### Tratamento dos dados

Foi precisamente a partir deste trabalho de preparação dos dados que se tornou possível, posteriormente, proceder ao tratamento conjunto de todas as variáveis recolhidas, independentemente da forma como foram colocadas as perguntas no Questionário.

Depois da análise exploratória dos dados optou-se por realizar o tratamento conjunto das variáveis a partir da análise estatística multivariada. Para o efeito, foi fundamental recorrer a uma metodologia capaz de tratar globalmente os dados de partida e apresentar os principais traços do fenómeno em estudo, a partir da combinação das variáveis «observadas» em poucos factores interpretáveis. Tendo em conta exactamente estes objectivos, há uma variedade de métodos de análise de dados, que diferem entre si não só pelo algoritmo que têm de base, mas também pela natureza das variáveis a que se destina a sua análise.

Tendo em conta a natureza categórica da maioria das variáveis em estudo, a principal técnica multivariada utilizada neste trabalho foi a Análise Factorial de Correspondências (AFC). Pelas suas propriedades matemáticas e riqueza nas possibilidades interpretativas de dados, a AFC é o método privilegiado para a descrição de dados qualitativos.<sup>7</sup>

Esta análise factorial permite visualizar uma estrutura volumosa de dados contidos em tabelas cruzadas ao encontrar *eixos factoriais* que resultam da combinação das variáveis observadas. Neste sentido a AFC é também uma técnica que permite a projecção gráfica multivariada de categorias. Fornece uma fotografia dos dados, ao gerar coordenadas de representação de categorias das variáveis envolvidas no estudo.

Os eixos factoriais definem uma hierarquia por ordem decrescente da sua contribuição para a explicação da estrutura dos dados. Essa contribuição é dada pelo *valor próprio* da matriz de inércia, que representa o peso explicativo do eixo factorial para a variabilidade dos dados, como vemos na Tabela. O primeiro eixo tem a maior «importância» estatística para a explicação dos dados, e assim sucessivamente (Pereira, 1987).

---

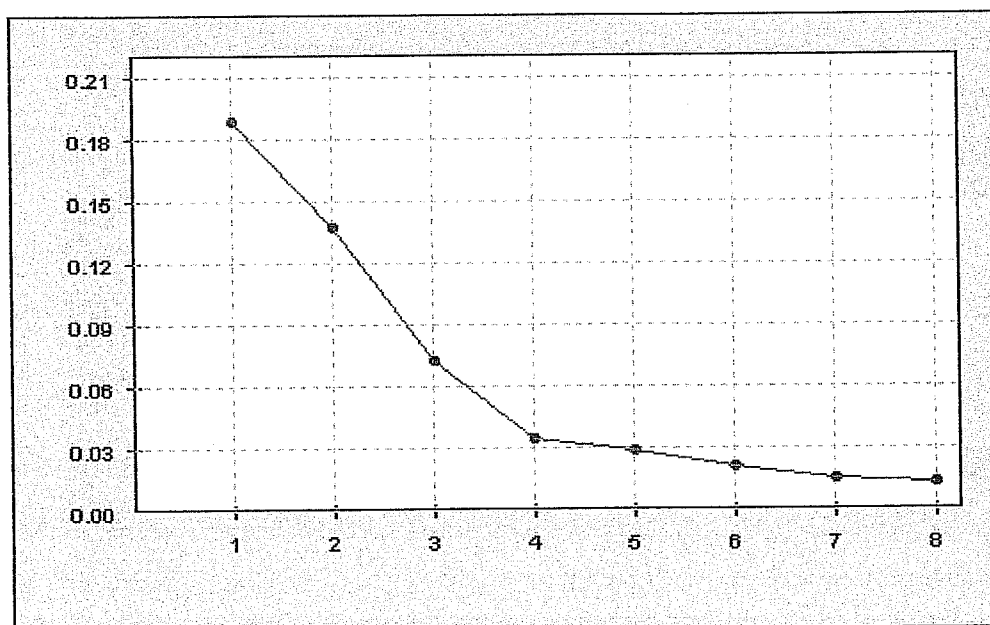
7 A teoria da análise de correspondências, desenvolvida nos anos 60, parte do algoritmo matemático de Benzécri, que estudava tabelas de contingência. Posteriormente, Lebart generaliza o método para o apuramento de dados resultantes de questionários, com a designação de *Análise de Correspondências múltiplas*, considerando simultaneamente um conjunto multidimensional de variáveis.

Eixos	Valor Próprio	% Variância Explicada	% Variância Acumulada
1	0.189	35.131	35.131
2	0.138	25.589	60.720
3	0.073	13.515	74.235
4	0.035	6.516	80.750
5	0.029	5.315	86.065
6	0.022	4.006	90.071
7	0.016	2.934	93.006
8	0.013	2.508	95.513

**Tabela 27:** Valores Próprios e Percentagem de Explicação dos Factores

Para se decidir o número de eixos a reter para análise pode ainda analisar-se a percentagem de explicação fornecida e a inteligibilidade dos resultados conseguidos. Para o efeito pode recorrer-se ao histograma dos valores próprios (o *scree plot*).

**Gráfico 4:** *Scree Plot*



Deve ter-se a preocupação de alcançar uma percentagem aceitável de *inércia* explicada e uma representação simples (com o menor número de eixos a interpretar). Mas, uma vez que o objectivo desta análise é sintetizar as tendências

da matriz inicial, não é considerada toda a informação de partida, mas apenas a mais significativa (expressa nos primeiros eixos factoriais). Por isso é inevitável verificar-se uma perda de informação.

Para este caso optou-se por analisar em profundidade os dois primeiros eixos por ilustrarem claramente as principais associações dos dados disponíveis. Note-se porém que trabalhamos com 60,7% da variância dos dados iniciais.

As siglas representadas no gráfico correspondem às categorias das seguintes variáveis:

Componente 1	NIB1 (Nível Intermédio Baixo) e NE1 (Nível Elevado)
Componente 2:	NIB2 (Nível Intermédio Baixo) e NIE2 (Nível Intermédio Elevado)
Componente 3:	NIB3 (Nível Intermédio Baixo) e NE3 (Nível Elevado)
Habilitações:	11ªA (habilitações até ao 11º ano de escolaridade) e Lice (Licenciados ou com Bacharelato)
Profissão:	Inac (Inactivos), PÑQ (Profissionais Não Qualificados) e PAQ (Profissionais Altamente Qualificados)
Estado Civil:	Casa (Casados) e Solt (Solteiros)
Idade:	1830 (intervalo de idades entre os 18 e 30 anos), 3944 (intervalo de idades entre os 39 e 44 anos)

**Tabela 28:** Siglas representadas no gráfico factorial

A análise das *contribuições absolutas*, que podemos analisar na Tabela permitiu por sua vez conhecer o contributo de cada categoria das variáveis para explicar ou formar o eixo factorial. Neste sentido procurou-se seleccionar os factores que mais contribuem para a explicação das categorias significativas e importantes para o nosso objecto de estudo.

<b>Categorias</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>NIB1</b>	14.996	16.500	0.076	3.405	0.041	6.582	0.396	0.050
<b>NE1</b>	2.223	3.067	3.961	0.289	17.022	2.574	29.631	19.543
<b>NIB2</b>	10.129	16.744	1.927	5.088	8.301	29.957	0.048	1.282
<b>NIE2</b>	2.409	2.587	0.028	1.658	6.647	7.424	0.592	0.330
<b>NIB3</b>	14.338	11.501	0.418	5.880	1.507	10.080	6.625	1.389
<b>NE3</b>	3.923	0.741	0.715	0.001	18.726	1.822	5.731	8.254
<b>casa</b>	6.488	1.947	9.813	5.639	2.274	1.917	2.755	9.387
<b>solt</b>	7.365	5.769	9.532	12.148	3.417	1.801	0.187	0.028
<b>inac</b>	4.536	9.034	10.658	31.426	0.230	9.163	0.290	3.994
<b>PÑQ</b>	3.604	3.217	29.321	13.772	2.829	4.297	0.023	0.013
<b>PAQ</b>	5.733	7.404	4.277	0.776	0.139	1.076	26.251	28.738

<b>11ªA</b>	4.497	8.037	18.560	11.899	0.623	4.935	3.279	20.860
<b>Licen</b>	3.725	4.157	6.359	0.695	0.008	1.367	2.801	3.297
<b>18-30</b>	9.108	6.602	3.788	7.321	0.188	1.023	5.036	2.508
<b>39-44</b>	6.923	2.693	0.568	0.003	38.047	15.983	16.357	0.329

**Tabela 29:** Contribuições Absolutas das Colunas Activas

Finalmente a análise das *contribuições relativas*, que analisamos na Tabela 21, permitiu perceber a associação entre as categorias e o eixo factorial, variando entre 0 e 1. O valor da associação é tanto maior quanto mais se confundirem as categorias com o próprio eixo; ou seja, quanto menor for o ângulo definido entre o factor e o vector definido da origem dos eixos às coordenadas de projecção da categoria.

<b>Categorias</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>NIB1</b>	<b>0.507</b>	0.407	0.001	0.021	0.000	0.025	0.001	0.000
<b>NE1</b>	0.166	0.167	0.114	0.004	0.192	0.022	0.185	0.104
<b>NIB2</b>	0.348	<b>0.419</b>	0.025	0.032	0.043	0.117	0.000	0.003
<b>NIE2</b>	0.352	0.275	0.002	0.045	0.147	0.124	0.007	0.003
<b>NIB3</b>	<b>0.528</b>	0.308	0.006	0.040	0.008	0.042	0.020	0.004
<b>NE3</b>	0.371	0.051	0.026	0.000	0.268	0.020	0.045	0.056
<b>casa</b>	<b>0.426</b>	0.093	0.248	0.069	0.023	0.014	0.015	0.044
<b>solt</b>	0.386	0.220	0.192	0.118	0.027	0.011	0.001	0.000
<b>inac</b>	0.196	0.285	0.177	0.252	0.002	0.045	0.001	0.012
<b>PÑQ</b>	0.168	0.109	0.525	0.119	0.020	0.023	0.000	0.000
<b>PAQ</b>	0.322	0.303	0.093	0.008	0.001	0.007	0.123	0.115
<b>11ªA</b>	0.198	0.258	0.314	0.097	0.004	0.025	0.012	0.066
<b>Lice</b>	0.334	0.271	0.219	0.012	0.000	0.014	0.021	0.021
<b>1830</b>	<b>0.479</b>	0.253	0.077	0.071	0.001	0.006	0.022	0.009
<b>3944</b>	0.377	0.107	0.012	0.000	0.313	0.099	0.074	0.001

**Tabela 30:** Contribuições Relativas das Colunas Activas

Quando são seleccionados os eixos explicativos é possível projectar as categorias das variáveis retidas. A projecção dos eixos retidos apresenta-se em diagramas cartesianos, interpretáveis a partir da contribuição de cada categoria para o eixo factorial. As projecções nos eixos permitem também analisar o sentido

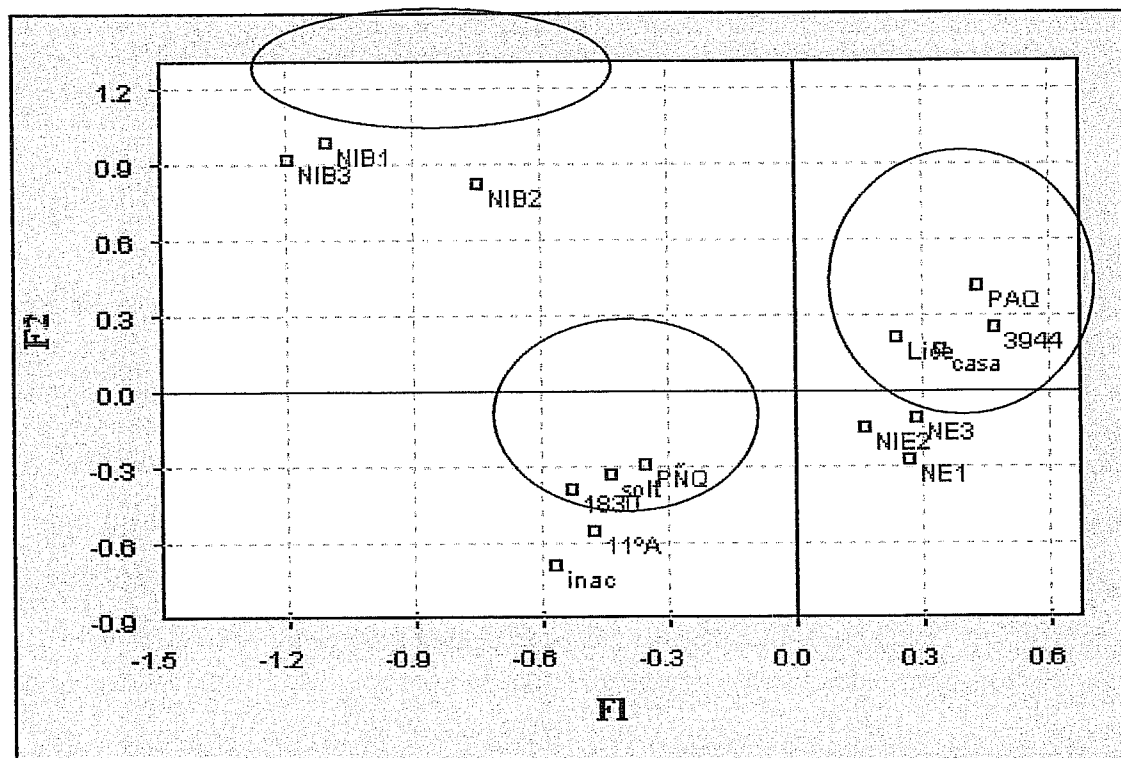
(positivo ou negativo) da relação entre as categorias das diferentes variáveis qualitativas seleccionadas.

A projecção da análise das correspondências evidencia também a vantagem do método em seleccionar as combinações de variáveis significativas e as suas relações. Essas relações expressam proximidades (*conjunção* ou *associação*) e oposições (*oposição*) entre projecções. Assegura-se que a maior ou menor associação entre as categorias é expressa em termos de proximidade ou afastamento das respectivas projecções.

A interpretação dos eixos faz-se também a partir das categorias que estão mais longe da origem e mais próxima dos eixos, uma vez que aquelas que se encontram na origem do diagrama cartesiano são *independentes*.<sup>8</sup>

Os dados recolhidos prestaram-se exactamente à delimitação de três centros de gravidade. No entanto, é importante considerar que, para chegar a essa projecção final, foi necessário realizar várias análises factoriais de correspondências exploratórias e retirar da análise algumas das categorias com menores contribuições relativas.

**Gráfico 5: Projecção da Análise Factorial de Correspondências**



<sup>8</sup> No caso de uma determinada categoria se projectar na proximidade da origem não contribui para a definição da nuvem e pode por isso ser eliminado da análise.

A partir do gráfico factorial é possível verificar que existe uma separação clara entre indivíduos com características distintas. A nuvem de inércia divide-se claramente em três grupos distintos. A projecção mostra que os indivíduos mais qualificados, com idades entre os 39 e os 44 anos e casados se associam a um nível intermédio elevado da Componente 2 (NIE2), a um nível elevado da Componente 1 (NE1) e a um nível elevado da Componente 3 (NE3) (à direita do gráfico). Em oposição encontram-se os indivíduos com níveis intermédios baixos nas diferentes Componentes (no primeiro quadrante do gráfico).

O facto de se verificar esta associação, não quer dizer que o contrário não se verifica, ou seja, indivíduos com menos qualificações não têm necessariamente de ter níveis baixos nas Componentes.

Por outro lado, é evidente a partir do gráfico factorial que os indivíduos com menores qualificações, solteiros e mais jovens (com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos) se associam a profissões não qualificadas (PÑQ) ou estão inactivos.

## 6. Discussão de Resultados

Nesta Tese pretendeu-se construir uma ferramenta de medição de um conceito que é relativamente recente na Psicologia, a IE. Com um objectivo ambicioso, este trabalho termina deixando em aberto algumas pistas para investigações futuras que possam decorrer a partir deste ponto inicial.

Efectivamente, medir a inteligência da emoção é um trabalho ainda recente no âmbito dos estudos da IE, sobretudo quando se pretende determinar as competências que os indivíduos conseguem manipular, reveladas em características operatórias e comportamentos a elas associadas.

Os resultados das duas aplicações do Questionário de Medição de Competências em IE evidenciam que se atingiram os objectivos deste trabalho ou seja, a construção de raiz de uma ferramenta que permitisse medir a capacidade dos indivíduos em compreender, gerir e auto-regular as suas emoções. É claro que a ferramenta carece de outras aplicações, nomeadamente em condições experimentais que permitam retirar outras conclusões operatórias. Salientamos o facto de estarmos em presença de uma ferramenta extraída do zero, e partindo de um ponto inicial que se centra na abordagem académica e científica de Mayer, Salovey e Caruso. O facto da construção de raiz obrigou a um trabalho de concepção teórica intenso, para além de duas aplicações amostrais bastante amplas. O trabalho de aperfeiçoamento da ferramenta não pode, contudo, parar aqui. É necessário continuar a aperfeiçoar o Questionário, a proceder a mais aplicações, a integrar conceitos novos que venham a surgir no âmbito da abordagem académica e científica ou a refutar alguns pontos que venham a ser dados como refutáveis.

Neste trabalho houve uma tentativa de operacionalização da IE enquanto constructo distinto e isso, foi conseguido. Concebeu-se um Questionário, cujas aplicações manifestam resultados já razoáveis em termos de validade e fidelidade, permitindo antever que outras aplicações da mesma ferramenta poderão ajudar a incrementar os resultados e a obter outros níveis de explicação sobre a forma de medir a IE.

Um primeiro ponto que merece discussão refere-se ao facto de, nesta Tese, a IE ter sido analisada como um tipo de inteligência que combina as emoções com o pensamento. Pretendeu-se provocar um distanciamento face às medições de IE que examinam resultados específicos, (tais como liderança ou trabalho de equipa) ou traços cognitivos (tais como assertividade ou controlo dos impulsos), dado que

estes testes penetram uma dimensão da personalidade que é diferente da ideia de uma inteligência. Contudo, apesar da abordagem teórica adoptada para construção da ferramenta que aqui se apresentou ser aquela construída por Mayer, Salovey e Caruso, não pareceria correcto mencionar que os trabalhos de Goleman não tiveram influência na construção do Questionário de Medição de Competências Emocionais. O esforço que esta Tese encerra é, acima de tudo, um esforço manifestado pelo empenho de encontrar uma solução empírica cujos resultados englobem aplicações reais para as organizações e para os indivíduos.

Assim, e tendo em vista a obtenção de resultados práticos, as questões que foram colocadas no Questionário de Medição de Competências Emocionais esperam contribuir para um avançar na prossecução de soluções face a objectivos e problemas concretos. Centrando-se essencialmente no auto-relato, estes resultados carecem obviamente de outras técnicas de recolha de dados, como sejam a observação directa de competências emocionais face-a-face com as pessoas envolvidas nas pesquisas.

Na sequência do que referimos, deve ser referido que estamos em presença de um auto-questionário. Os auto-questionários correlacionam-se todos de forma muito elevada com os testes de personalidade e, conseqüentemente, não discriminam a IE dos traços de personalidade, tais como a extroversão, a agradabilidade, etc. A dificuldade de medir a IE como uma atitude mental também coloca a interrogação sobre se a IE deve ser medida através dos tradicionais testes psicométricos.

Neste momento, questiona-se nesta discussão a possibilidade de vir a aplicar esta ferramenta juntamente com outros testes que incluam técnicas já operacionalizadas para avaliar os *skills* de IE. É verdade que, de acordo com a corrente académica e científica, houve neste trabalho uma opção de focalização na determinação de propriedades psicométricas na construção de uma ferramenta exploratória de medição de capacidades emocionalmente inteligentes, sem avançar no entanto na construção de um teste psicométrico puro (Cronbach, 1996) de medição de aptidões mentais. Daí que a sugestão que aqui deixamos aberto é de aplicação do Questionário de Medição de Competências Emocionais juntamente com outras técnicas, tais como a observação directa do comportamento, a experimentação ou a análise facial.

Verificamos, entretanto, que a ferramenta aqui apresentada não está perfeita. Os resultados evidenciam que existem correlações que devem ser melhor estudadas, o que revela que o tronco do Questionário necessita melhoramentos no desenho e no seu conteúdo. Por outro lado, os Itens devem ser revistos, para

permitir que os indivíduos não sintam ambiguidade nas perguntas, algo que foi por vezes apontado como crítica a esta ferramenta.

Surge entretanto a questão de quanto é que as atitudes declaradas por esta amostra combinam rigorosamente com as suas acções (comportamentos). Pode-se dizer que as dimensões referidas no Questionário de Medição de Competências em IE fizeram um esforço para reflectir o comportamento das pessoas incluídas na amostra, fazendo corresponder essas dimensões a um certo comportamento por parte dos indivíduos. De uma maneira geral, os auto-conceitos verbalmente estruturados tentaram evidenciar comportamentos consistentes e formas padrão de comportamentos generalizáveis. De certa forma, através dos resultados evidenciados, pode dizer-se que isso foi conseguido. Contudo, uma vez mais, haveria que proceder a novas aplicações da ferramenta, noutras condições experimentais e procedendo a outras comparações com outros testes.

Merece ainda discussão o desenho dos Itens referidos no Questionário de Medição de Competências Emocionais. Para dotar a ferramenta de maior validade preditiva e obter resultados passíveis de interpretação, não foram completamente transparentes os objectivos das questões. Por outro lado, dado que sujeitos que respondem puderam manter o anonimato, eles sabiam, à partida, que não se pretendia realizar nenhum tipo de julgamento sobre o seu comportamento, como ficou claro pelo carácter de anonimato. Isso, porém, sem sempre foi suficiente para anular a necessidade de dar respostas em consonância com o que as pessoas pensavam que era esperado responder. Torna-se importante, proceder a condições de aplicação mais “institucionais” para poder operacionalizar a ferramenta e conseguir que o nível de subjectividade seja anulado.

A ferramenta aqui apresentada não excluiu da avaliação fenómenos como os culturais, os contextuais, as auto-representações e as inclinações morais. Isto porque, segundo Mayer, Salovey e Caruso, a IE refere-se ao “pensamento com o coração” (Mayer, Salovey e Caruso, 2000). Este Questionário foi desenhado tendo em consideração que os indivíduos pensam com o coração e apelam para as suas capacidades para distinguir, compreender e gerir relações não só emocionais como sociais. A sociedade ocidental está preocupada com as habilidades pessoais, características em termos de qualidades e que frequentemente se apelidam de inteligência. Consequentemente, para esbater este enviesamento, o Questionário aqui apresentado adoptou uma perspectiva que reflecte sobre a relação pessoa-situação: mais do que pretender que venham a ser indicados, através ferramenta, comportamentos mais ou menos inteligentes, pretendeu-se que as pessoas possam

revelar o seu potencial emocionalmente inteligente quando colocadas na situação certa para elas.

Dado que o Questionário de Medição de Competências Emocionais apresenta a possibilidade de os inquiridos ajustarem a mesma escala de resposta a várias situações, os resultados deste Questionário também podem tentar mapear os altos e os baixos dos estados emocionais dos sujeitos que a ele respondem. Nesta Tese, não foi possível enveredar por essa via em virtude de não ser esse o objectivo final deste trabalho. Contudo, deixa-se esta pista em aberto para futuras investigações.

Ainda na sequência do que referimos atrás, urge referir nesta discussão que a interpretação dos resultados que emergiram da aplicação do Questionário de Medição de Competências Emocionais, resultaram numa abordagem “dinâmica”, isto é, tentou-se explicar o comportamento dos sujeitos em termos de emoções, as quais os levam a agir de uma forma que é mais (ou menos) emocionalmente-inteligente. Isto parece contudo incipiente sem uma paralela abordagem que complemente os resultados do Questionário. Assim, numa posterior aplicação da ferramenta, sugerimos que seja simultaneamente adoptada uma abordagem de “sinais” porque o objectivo, neste caso, é o de procurar o significado de uma acção em vez de (como faríamos se estivéssemos numa abordagem exclusivamente fenomenológica) tomar a acção pelo que ela parece valer.

O Questionário de Medição de Competências em IE não pretende analisar exhaustivamente todas as competências emocionais que podem ser exploradas através do modelo da corrente académica e científica. Pretende medir competências emocionais específicas: aquelas que estão relacionadas com o processo de enfrentamento e com o desenvolvimento consciente dessas competências emocionais. E, ainda assim, muito fica por explorar, pelo que se deixa o caminho aberto a outros trabalhos que possam daqui derivar.

Um ponto de partida desta Tese referiu a questão de saber porque é que umas pessoas têm sucesso na vida, enquanto outras, tão ou mais inteligentes do que as anteriores, não obtêm o mesmo grau de sucesso, ainda que partindo de patamares similares e com as mesmas oportunidades. Tendo em consideração os resultados apresentados pelo Questionário, permitimo-nos deixar aqui uma última hipótese de estudo para futuras pesquisas. Esta hipótese é a de que, provavelmente, existem inteligências emocionais múltiplas e que, portanto, algumas pessoas com elevados níveis de raciocínio lógico também terão elevados níveis de inteligência emocional, sendo capazes de gerir e auto-controlar determinadas

emoções, enquanto outras pessoas com baixos níveis de raciocínio lógico serão também tão emocionalmente-inteligentes como as anteriores, sendo capazes de reconhecer, gerir e auto-controlar outras emoções.

## 7. Conclusões

A intenção desta Tese foi a de conceber uma ferramenta para medição das capacidades de inteligência dos indivíduos no reconhecimento, gestão e autocontrolo das suas emoções e das emoções de outros. Este propósito foi parcialmente atingido tendo sido possível apresentar valores aceitáveis para uma ferramenta construída de raiz, no domínio da IE.

Para além de neste momento podermos visualizar alguns valores interessantes em termos da construção do Questionário, é importante salientar que a segunda aplicação da ferramenta obteve resultados incrementados em relação à primeira, tanto em termos da fidelidade da mesma, como em termos da validade. Para isso contribuiu a dimensão da amostra, para além das condições mais favoráveis de aplicação do Questionário.

Embora os resultados da Prova I não tivessem apresentado resultados correlacionais significativos com as outras Provas, pareceu ser importante neste trabalho realizar outros testes estatísticos para explorar os resultados. Assim, após várias tentativas de exploração, a transformação das variáveis quantitativas em qualitativas veio mostrar-nos claramente uma correlação entre as Sub-Componentes da IE que foram isoladas neste Questionário, com as Provas I e II que faziam parte da bateria de Provas da segunda aplicação. Tal facto vem revelar que estamos nos bom caminho para melhor compreendermos como é que podemos medir a inteligência das emoções.

Consequentemente, os resultados do Questionário permitem tirar algumas conclusões interessantes no sentido de, a partir desta ferramenta, podermos verificar que, efectivamente, os indivíduos parecem usar estratégias de raciocínio para lidar com as emoções. Mais ainda, os resultados da ferramenta sugerem-nos que os indivíduos que obtiveram resultados mais elevados nas Provas de raciocínio lógico e aptidão verbal, provas essas que apelavam à categorização e cognição dos conceitos, foram também os indivíduos que obtiveram resultados mais elevados no Questionário de Medição de Competências em IE.

O pressuposto de partida desta Tese foi o de que a IE é uma forma de inteligência. Este trabalho vem finalmente sugerir que uma utilização racional das capacidades de raciocínio pode resultar num nível mais elevado de IE. Estes resultados sugerem-nos que devemos continuar a trabalhar sobre teoria de Mayer, Salovey e Caruso, mencionada na revisão teórica deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, L. (1994). *Inteligência: Definição e Medida*. Aveiro: Centro de Investigação, Difusão e Intervenção Educacional.
- Amenn, S. (2000). *Difference between Intelligence & Acquired Learnings*.  
Versão Electrónica in:  
[Superstringtheory.com/forum/philboard/message2/82.htm](http://Superstringtheory.com/forum/philboard/message2/82.htm)
- Bryman e Duncan (1992), *Análise de Dados em Ciências Sociais*, Oeiras: Celta
- Bronwn, Steer, Beck, (1990), *Beck Depression Inventor (BDI-II)*, US: Groth-Marnat
- Butcher, H.J. (1968). *Human Nature and Assessment*. UK: Butler & Turner.
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Inteligência Emocional na Empresa*. Rio de Janeiro: Editora Campos.
- Davidoff, L. (2000). *Introdução à Psicologia*. Brasil: McGraw-Hill.
- Doron, R. & Parot, F. (2001). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Cattell, R.B. & Kline, P. (1977). *The Scientific Analysis of Personality and Motivation*. London: Academic Press.
- Cronbach, L.J. (1996). (5ª Edição). *Fundamentos da Testagem Psicológica*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Dammann, V.L. (2003). *Intelligence: two major schools of thought*.  
Versão Electrónica in: <http://www.personalityresearch.org/papers/paik.html>
- Damásio, A. (1999). *Sentimento de Si. O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem-Martins: Publicações Europa-América

- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa*. Mem-Martins: Publicações Europa-América
- Ekman, P. (1992). Argument of Basic Emotion. In: *Basic Emotions* (vol. 6, nr. 3, pp. 169-200). Hove: Lawrence Erlbaum
- Field K.; Cohler, B. & Wool, G. (Editors). (1996). *Learning and Education Psychoanalytic Perspectives*. US: George H. Pollock.
- Forgas, J. (1991). *Emotions and Social Judgments*. UK: Pergamon Press.
- Gardner, H. (1990). Theory of Multiple Intelligences. In: *Handbook of Educational Ideas and Practices* (pp. 930-938). London: Routledge.
- Gardner, H. (1995). *Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Gelder, M; Gath, D; Mayou, R., Cowen, P. (1996). *Oxford Textbook of Psychiatric* (3th Edition). New York: Oxford University Press
- Ghiglione, R. e Matalon, B. (1997), *O Inquérito. Teoria e Prática*, Oeiras: Celta Editora.
- Gleitman, H. (1981). *Psychology*. New York: University of Pennsylvania, W.W. Norton & C<sup>a</sup> Inc.
- Goldsworthy (2003). *Selecting a Case for Emotional Intelligence. Developing Emotional Intelligence, Self-Integration, Relation to Fear, Pain and Desire*.  
Versão Electrónica in: [http://eqi.org/ei\\_abs2.htm](http://eqi.org/ei_abs2.htm)
- Goleman, D. (2002). *An EI-Based Theory of Performance*.  
[http://www.eiconsortium.org/research/ei\\_theory\\_performance.htm](http://www.eiconsortium.org/research/ei_theory_performance.htm)
- Greenspan, S. (1989). Emotional Intelligence. In *Learning Education: Psychoanalytic Perspectives* (pp. 209-243). Madison: IUP.

Groth-Marnat, G. (1990). *Handbook of Psychological Assessment* (2<sup>nd</sup> Edition), USA: John Wiley & Sons, Inc.

Guilford, J. P. (1956). *Psychometric Methods*. New York, McGraw-Hill.

Hein, S. (2003). *Emotional Intelligence in Everyday Life*.

Versão Electrónica in: <http://eqi.org/int2book.thm>.

Irvine, S. & Newtstead, S. (Editors). (1987). *Intelligence and Cognition: contemporary frames of reference*. UK: Martinus Nijhoff Publishers

Jang, K. (2003). *Calling Attention to More Diverse Approaches to Intelligence*.

Versão electrónica in: <http://www.pwrsonalityresearch.or/papers/paik.html>

Pestana M.H & Gageiro, J.N. (2003). *Análise de Dados para as Ciências Sociais – a Complementariedade do SPSS*. (3<sup>a</sup> Edição). Lisboa: Edições Silabo.

Kline, P. (1986). *A Handbook of Test Construction*. London: Methuen.

Kline, P. (1991). *Intelligence, the psychometric view*. New York: Routledge.

Kline, P. (2000). *Handbook of Psychological Testing*. London: Routledge.

Marques, J. (2001). A Inteligência Emocional e a Gestão. In: Marques, J. (Editor) *Gestão de Talentos*. Lisboa: Pergaminho

Miele, F. (2003). *Skeptic Magazine Interview with Robert Sternberg on The Bell Curve*.

Versão Electrónica in: <http://www.skeptic.com/03.3.fm-sternberg-interview.html>

Mayer, J.D; Caruso, D; Salovey, P, (2000). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as Mental Ability. In: Bar-on, R. & Parker, D. A. (Editors), (2000), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp.93-113), San Francisco: Jossey Bass.

Mayer, J.D; Caruso, D; Salovey, P, (2000). Selecting a Measure of Emotional Intelligence, the case for ability scales. In: Bar-on, R. & Parker, D. A. (Editors), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp.321-339), San Francisco: Jossey Bass.

Mayer, J.D, (2001). Emotion, Intelligence, and Emotional Intelligence. In: Forgas, J.P. (Editor). *Handbook of Affect and Social Cognition* (pp. 441-420). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Nunnally, J.O. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.

Peenebacker, J. (Editor). (1995). *Emotion, Disclosure and Health*. US: American Psychology Association.

Pereira, H. G. (1987), *Tratamento Informático de Questionários: o Ponto de Vista da Análise Factorial de Correspondências*, in *Análise Social*, nº98, Lisboa, pp. 733-746.

Paik, H. (2003). *One Intelligence or Many? – Alternative Approaches to Cognitive Abilities*.

Versão electrónica in: <http://www.personalityresearch.org/papers/paik.html>

Saarni, C. (2000). Emotional Competence: a developmental perspective. In: Bar-on, R. & Parker, D. A. (Editors), (2000), *The Handbook of Emotional Intelligence*, , San Francisco: Jossey Bass.

- Salovey, P; Bedell, B; Detweiler, J; & Mayer. (1999). Coping Intelligently: Emotional Intelligence and Coping Process. In C.R. Snyder (Edt). *Coping the Psychology that Works* (pp. 141-164). New York: Oxford.
- Salovey, P; Mayer, J; Goldman, S; Carolyn, T.; Palfai, T. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair. In: *Emotion, Disclosure & Health Exploring Emotional Intelligence Using Trait Meta-Mood Scale* (pp. 125-154). Washington:
- Smith, C. & Lazarus, R. (1990). Emotion and Adaptation. In: *Handbook of Personality, Theory and Research*. New York: Guilford Press
- Spearman, S. (1904). General Intelligence: Objectively Determined and Measured. *American Journal of Psychology* (vol. 15, pp. 201-292).
- Sternberg, R. (1997). Intelligence. In: *Cambridge Handbook of Psychology and Medicine* (pp. 18-21). UK: Cambridge Univ. Press.
- Sternberg, R. (2000). *Handbook of Human Intelligence*. New York: Cambridge Univ. Press
- Strongman, K. (1998). *Psicologia da Emoção*. Lisboa: Climepsi.
- Thurstone, G. (1984), *Bateria de Aptidões Mentais Primárias*, Madrid: TEA
- Tomarken, A. (1986). Emotion: Today's Problems. *Annual Review of Psychology* (vol. 37, pp. 565-610). California: Annual Reviews Inc.

# **ANEXOS**

# ANEXO 1

**Anexo 1**  
**As competências de IE, segundo a Abordagem Corporativa (Goleman, 1998)**

	<i>Self</i>	Outros
	<b>Competências Pessoais</b>	<b>Competências Sociais</b>
<b>Reconhecimento</b>	<b>Auto-Consciência</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auto-consciência emocional</li> <li>• auto-avaliação precisa</li> <li>• auto-confiança</li> </ul>	<b>Consciência Social</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• empatia</li> <li>• orientação para o serviço</li> <li>• consciência organizacional</li> </ul>
<b>Regulação</b>	<b>Auto-gestão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auto-controlo</li> <li>• inspirar confiança</li> <li>• ser consciencioso</li> <li>• adaptabilidade</li> <li>• prossecução de objectivos</li> <li>• iniciativa</li> </ul>	<b>Gestão de Relacionamentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• desenvolvimento de outros</li> <li>• influência</li> <li>• comunicação</li> <li>• gestão de conflitos</li> <li>• liderança</li> <li>• catalisador de mudança</li> <li>• construtor de vínculos</li> <li>• trabalho de equipa e colaboração</li> </ul>

## **ANEXO 2**

## Anexo 2: Questionário de Medição de Competências em IE, 2ª aplicação

Obrigada pela sua disponibilidade em responder a este Questionário.

Ele é composto por 5 Partes. No seu conjunto, demorará cerca de 60 minutos a preenchê-lo.

Este Questionário tem por objectivo medir Competências Emocionais. Está enquadrado numa investigação a decorrer no ISPA.

A espontaneidade e veracidade das suas respostas é, por isso, muito importante para a conclusão e sucesso da investigação que está a ser elevada a efeito.

Esta parte introdutória do Questionário, inclui algumas perguntas de carácter voluntário. Uma vez que as suas respostas não o identificam, ficamos gratos se quiser começar por aqui....

Sexo: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Habilitações Académicas: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Local de Residência: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

## Questionário Exploratório de Medição de Competências

### I PARTE

Todas as situações mencionadas no questionário que se segue, são hipotéticas. Se não se identificar com nenhuma situação, responda de forma figurada (se esta ocorrência se desse na minha vida, o que eu faria/sentiria?)

Este questionário deverá ser preenchido em **30 minutos**.

Todas as questões têm 4 respostas, obrigatórias, numa escala de 4 (o máximo) até 1 (o mínimo). Não existem respostas certas ou erradas. Existem somente as respostas que, para si, melhor se adequam a cada situação.

Para responder, leia atentamente o cabeçalho de cada questão e responda por ordem decrescente:

- Na situação com que me mais me identifico, darei a pontuação **4**,
- Na situação com que me identifico um pouco menos, darei a pontuação **3**,
- Na situação com que me identifico ainda menos, darei a pontuação **2**,
- Na situação com que menos me identifico, darei a pontuação **1**.

Exemplo:

Que sequência de palavras se segue a "situação preocupante"?

*(pontuação dada neste caso)*

Serenidade – indefinição – tensão	2
Preocupação – descontrolo – problemas	4
Problemas – confusão – agressão	3
Atenção – serenidade – reflexão	1

**As respostas são absolutamente anónimas e totalmente confidenciais.**

É fundamental que seja espontâneo e honesto nas suas respostas.

**PROVA PARTE I**

**A) Que sequência de palavras se segue a: "situação preocupante"**

Serenidade – indefinição – tensão	
Preocupação – descontrolo – problemas	
Problemas – confusão – agressão	
Atenção – serenidade – reflexão	

**K) De um ponto de vista interpretativo,**

Raiva é uma emoção incontrolável, difícil de compreender	
<b>Raiva é uma emoção associada a uma disputa</b>	
Raiva não é uma emoção; na realidade, é um estímulo	
<b>Raiva é uma emoção controlável, dependendo das circunstâncias</b>	

**P) As minhas emoções:**

Têm sempre um motivo que não consigo especificar e são incontroláveis	
Nem sempre estão associadas aos acontecimentos da minha vida	
São compreendidas por mim e relaciono-as com acontecimentos da minha vida	
Nem sempre têm um motivo específico e são muito imprevistas	

**AF) Não consigo:**

Distinguir várias emoções simultâneas	
Distinguir várias emoções simultâneas e controlá-las	
Distinguir várias emoções simultâneas e expressar um comportamento ajustado	
Distinguir as minhas emoções	

**AZ) A frase: "sentimentos vagos e impenetráveis", tem a ver com:**

Necessidade de pausa	
Sentimentos simultâneos	
Circunstâncias incontroláveis	
Conflitos irresolúveis	

**BE) Quando enfrento um problema:**

Tenho dificuldade em identificar os estados emocionais que estão associados a esse problema	
Penso em como seria bom não ter de enfrentar o problema, poder fugir	
Consigo identificar os estados emocionais que estão associados a esse problema	
Consigo identificar os estados emocionais que estão associados a esse problema mas posso sentir-me momentaneamente descontrolado	

**BG) O conceito "tristeza" está ligada aos seguintes grupos de palavras:**

Abandono – pausa - isolamento	
Ausência – isolamento – abandono	
Desistência – conflitos - abandono	
Isolamento – amigos – pausa	

**BF) Quando enfrento um problema:**

Consigo exprimir aquilo que sinto	
Tenho muita facilidade em exprimir aquilo que sinto	
Aquilo que consigo exprimir raramente reflecte aquilo que estou a sentir	
Não acho boa ideia exprimir aquilo que sinto, guardo-o só para mim	

**Q) Sinto frequentemente:**

Ansiedade incontrolável	
Ansiedade controlável	
Várias emoções em simultâneo	
Que o passar do tempo faz reduzir as minhas reacções emocionais fortes	

**B) O meu estado físico:**

É muitas vezes consequência normal do meu estado emocional	
Não tem nada a ver com o meu estado emocional	
Podia melhorar se eu fosse uma pessoa mais controlada	
Sofre consequências negativas devido ao meu estado emocional	

**AE) De uma maneira geral:**

Sentir e agir são duas actividades mais ou menos simultâneas	
Sinto sempre antes de agir	
Não sinto, ajo simplesmente	
Agir não tem nada a ver com sentir	

**Z) Embora eu saiba que em certos aspectos posso melhorar,**

Gosto de mim como sou e não me parece que quisesse ser diferente	
Gosto de mim como sou	
Gostava de ser radicalmente diferente	
Nunca me tinha ocorrido pensar nisto	

**V) Que conjunto de palavras se adequam a "relacionamento positivo":**

Optimista – hábil – estratega	
Criativo – otimista – construtivo	
Hábil – otimista – pensativo	
Optimista – construtivo – pensativo	

**AJ) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de "inesperado", são:**

Surpresa – pausa - orientação	
Surpresa – pausa - indecisão	
Pausa – apoio - indecisão	
Indecisão – apoio - regressão	

**AT) Seria difícil descrever o que senti no dia mais feliz da minha vida:**

Porque não tenho palavras para o descrever	
Porque não existe nenhuma emoção capaz de descrever o que senti	
Mas, apesar de tudo, poderia fazer uma descrição básica das minhas emoções	
Mas seria capaz de descrever as minhas emoções	

**BB) As alternativas que combinam melhor para "alegria", são:**

Êxtase - melancolia	
Felicidade - contentamento	
Contentamento - prazer	
Êxtase - amor	

**AX) Numa zanga com uma amigo/familiar/colega, eu:**

Senti-me alterado, disse coisas que o magoaram profundamente	
Deixei-o manifestar-se à vontade, sem o interromper, e depois falei	
Senti-me alterado mas virei costas e deixei-o a falar sozinho	
Controlei todos os meus impulsos e manipulei a conversa	

**BC) Numa discussão, eu normalmente:**

Tenho dificuldade em compreender os argumentos da outra pessoa	
Identifico claramente os argumentos da outra pessoa, embora possa não concordar com ela	
A outra pessoa não apresenta argumentos legítimos, de forma alguma	
As minhas razões são quase sempre legítimas, as da outra pessoa não são	

**BH) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "obstáculo", são:**

Inimigo - desespero	
Raiva - adversário	
Substituição - conversão	
Ataque - agressão	

**C) Que grupos de palavras estão associadas à palavra "desgosto"? alienação**

Solidão – Isolamento - Alucinação	
Tristeza - Coragem - Isolamento	
Tristeza – Solidão - Isolamento	
Tristeza - Dor - Coragem	

**BI) Eu costume:**

Meditar nos problemas antes de tomar uma decisão; isso é indispensável	
Meditar nos problemas para tomar uma decisão, é garantir que essa decisão está certa	
Meditar nos problemas até à exaustão, antes de tomar uma decisão, é garantir que essa decisão está certa	
Não meditar nos problemas antes de tomar uma decisão; isso é desnecessário	

**J) Que palavras estão associadas a "solidão":**

Problemas - isolamento	
Isolamento - alucinação	
Meditação - paragem	
Reflexão - pausa	

**I) Eu,**

Por vezes, sou apanhado desprevenido pelos meus estados de espírito	
Sei exactamente o que estou a sentir, sei quando comecei a sentir um estado de espírito e porquê	
Raramente sou apanhado desprevenido pelos meus estados de espírito	
Sou frequentemente apanhado desprevenido pelos meus estados de espírito	

**AD) Tive um problema sério na minha vida, que me deixou muito transtornado. Em consequência,**

Senti-me incapaz de reagir durante meses, refugiei-me e isolei-me dos outros	
Fiquei durante semanas sem saber o que pensar, desorientado e confuso	
Após alguns dias de grande sofrimento, enfrentei o problema e parti para a vida	
Resolvi o assunto e parti para a vida	

**AG) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "silêncio", são:**

Paz - isolamento - conforto	
Desconforto - solidão - tristeza	
Descanso - isolamento - tristeza	
Alento - paz - descanso	

**BD) Eu,**

Consigo quase sempre distanciar-me dos meus problemas, se encontro algo que me distraia	
Consigo quase sempre distanciar-me dos meus problemas, se procuro algo que me distraia	
Consigo quase sempre distanciar-me dos meus problemas	
Quase nunca me distancio dos meus problemas	

**BA) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "desistência", são:**

Repensar – deprimir - isolar	
Deprimir – reintegrar - isolar	
Repor – restituir - reconduzir	
Reintegrar – reconduzir - restabelecer	

**AU) Quando tenho um problema mais sério:**

Procuro uma pessoa um conhecido para me apoiar mas não para desabafar	
Procuro normalmente uma pessoa da minha família ou um amigo, para desabafar	
Procuro desabafar anonimamente, em <i>chats</i> por exemplo, ou escrevo sobre os meus problemas	
Não sou capaz de partilhar um problema sério de forma alguma	

**G) Eu considero que:**

É praticamente impossível ser feliz	
É fácil ser feliz, o difícil é manter uma felicidade contínua	
É mais provável ser infeliz do que feliz	
É fácil ser feliz	

**AN) Quando estou ansioso, tenho:**

Uma sensação de confusão, <i>stress</i> e desmaio	
Uma sensação de confusão, palpitações, dor no estômago e suores nas mãos	
Uma leve dor no estômago e suores nas mãos	
Sensação de confusão, <i>stress</i> , desmaio, insónia, impaciência, baixa concentração, falta de ar	

**L) Eu sou uma pessoa:**

Expansiva – intuitiva	
Introvertida – atenta	
Orientada – focalizada	
Criativa - extrovertida	

**AI) Que grupos de palavras estão associadas à palavra “desafio”?**

Competição e luta	
Contrariedade e competição	
Obstáculo e supressão	
Luta e supressão	

**AO) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a “arrependimento”, são:**

Isolamento – culpa - vergonha	
Erro – pausa – reflexão	
Pausa – vergonha - reflexão	
Erro – culpa – vergonha	

**AB) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a “ameaça”, são:**

Perigo - supressão	
Fuga - desvio	
Supressão - corte	
Timidez - desvio	

**AS) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de “novo emprego” são:**

Expectativa – curiosidade – exploração	
Exploração – esboço - curiosidade	
Ansiedade – curiosidade - expectativa	
Mapeamento – plano - exploração	

**AV) Eu:**

Tenho algum receio de partilhar com os outros a minha vida	
Tenho medo de partilhar com os outros a minha vida	
Tenho muito receio de partilhar com os outros a minha vida	
Não tenho receio de partilhar com os outros a minha vida	

**AH) Os meus relacionamentos passados:**

Têm grande importância para mim porque eu sei o que aprendi com eles	
Têm relativa importância para mim, são só recordações	
Têm uma importância fundamental, nunca quererei esquecê-los	
Não são muito importantes	

**H) Que grupos de palavras estão associados à palavra "família"**

Apoio – conselhos – tranquilidade	
Lar – tranquilidade – harmonia	
Abrigo – apoio – tranquilidade	
Abrigo – apoio – isolamento	

**T) Pessoas que evidenciam personalidades muito fortes, deixam-me:**

Intimidado – assustado	
Apreensivo – inquieto	
Indiferente – imparcial	
Apreensivo – assustado	

**U) Ter memória está ligado a:**

Eliminação das recordações negativas	
Enriquecimento da minha vida	
Retenção das recordações positivas	
Recordações, algumas úteis, outras inúteis	

**AM) De acordo com a minha experiência de vida, o fracasso é:**

Uma sensação temporária que passa de imediato	
Uma sensação que conduz ao <i>stress</i> e me inibe de estar com outras pessoas durante algum tempo ou de me concentrar no trabalho/estudos	
Um estímulo que impele a procurar outros desafios	
Uma sensação que conduz ao <i>stress</i> e me obriga a pensar durante longo tempo nos "porquês"	

**F) Quando alguém faz algo melhor do que eu ou é melhor do que eu em determinado aspecto:**

Sinto-me diminuído em relação a essa pessoa	
Procuo perceber como é que essa pessoa alcançou melhores resultados do que eu, para recomeçar de novo	
Fico aborrecido e afasto-me temporariamente para pensar	
Apetece-me recomeçar tudo de novo, para ser melhor	

**AP) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de "sucesso", são:**

Emoção – inteligência – persistência	
Emoção – sorte – persistência	
Inteligência – sorte – persistência	
Inteligência – sorte – emoção	

**AC) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "grupo de amigos", são:**

Aceitação – incorporação - partilha	
Incorporação – confiança - apoio	
Abrigo – apoio - aprovação	
Apoio – aceitação - confiança	

**O) Eu sou uma pessoa:**

Introvertida	
Extrovertida	
Introvertida com convicções fortes	
Extrovertida com convicções fortes	

**R) Já me aconteceu:**

Fazer juízos de valor sobre alguém quem mal conheço, com consequências gravosas e sérias para essa pessoa	
Fazer juízos de valor sobre alguém quem mal conheço, com consequências negativas para essa pessoa	
Fazer juízos de valor sobre alguém quem mal conheço	
Ter um comportamento menos simpático com alguém por quem nutro uma antipatia natural	

**AQ) Empatia está mais relacionado com:**

Reconhecimento – simpatia – enamoramento	
Reconhecimento – enamoramento – amor	
Simpatia – reconhecimento – ajustamento	
Ajustamento – reconhecimento – adaptação	

**AA) Sinto-me útil em situações:**

De auxílio altruísta e anónimo	
Nas quais se espera que eu colabore com ideias construtivas	
Nas quais se espera que eu manifeste afecto e positivismo	
Nas quais é necessário mostrar afecto	

**AK) Quando conheço uma pessoa, eu:**

Observo as suas reacções às minhas reacções	
Atento nas suas opiniões para poder compará-las com as minhas	
Não tenho o hábito de a observar	
Observo as suas reacções acerca de mim e do que a cerca	

**AR) É muito constrangedor:**

Quando vejo alguém chorar na frente de outros	
Quando vejo alguém chorar na frente de outros, por isso, aproximo-me de imediato para ajudar	
Quando alguém se aproxima emocionalmente de mim	
Alguém se aproxima emocionalmente de mim, por isso, faço uma espécie de barreira contra essa aproximação	

**M) Quando realizo um trabalho em equipa, acho que as minhas ideias:**

Vão ser um fracasso	
São melhores quando as partilho com os outros	
São quase sempre melhores do que as ideias dos outros	
Vão ser um fracasso ou um sucesso, dependendo muito da forma como eu as aplicar e explicar	

**S) Todas as pessoas têm virtudes e defeitos, mas eu tenho:**

Confiança – virtudes – defeitos – obstáculos	
Obstáculos – defeitos – virtudes – isolamento	
Amor-próprio – virtudes – defeitos – equilíbrio	
Confiança – virtudes – defeitos – equilíbrio	

**D) Antes de tomar uma decisão importante:**

Penso em todas as alternativas possíveis e nas possíveis consequências; só depois é que tomo a decisão	
Fico um pouco confuso e apto por pedir ajuda a um amigo / familiar para me ajudar a clarificar ideias	
Opto sempre pelo apoio de alguém, para ajudar a decidir	
Fico confuso, acontece-me perder a visão dos meus objectivos e capacidade de concentração	

**N) Qual o conjunto de expressões que se segue a “percurso de vida”:**

Valores – isolamento – circunstâncias	
Obrigações – compromissos – cumprimento de tarefas	
Sonhos – valores – ambições	
Opiniões – planos – debate de ideais	

**X) Qual o conjunto de expressões que se segue a "grupo de pertença":**

Amizade – reserva	
Identidade – crença	
Amizade – conveniência	
Concordância – identidade	

**AL) Já tive demasiadas experiências negativas na minha vida. Consequentemente,**

Prefiro viver isolado dos outros	
Evito fazer mais amizades	
Mantenho as pessoas que amo, para conseguir companhia	
Mantenho as pessoas que amo, para conseguir apoio e companhia	

**E) Tenho convicções:**

Das quais não abduco	
Das quais não abduco mas que não revelo	
Que não revelo em ocasião alguma	
Que esqueço com facilidade	

## II PARTE

Esta é uma prova de compreensão verbal.

Você deve escolher, entre diversas palavras, o sinónimo das palavras que são propostas.

Exemplo:

A primeira palavra da linha é GROSSO.

GROSSO.                      A. Doente B. Gordo C. Baixo D. Agro ..... A  B  C  D

Uma das 4 palavras significa o mesmo que grosso. Esta palavra é GORDO. GORDO é a resposta B. Assinalou-se com um círculo a letra B na margem esquerda da página. Observe o exemplo com atenção.

Seguidamente, a primeira palavra é ANCIÃO. Assinale com um círculo uma das letras A, B, C, D, que corresponde à palavra que significa o mesmo que ANCIÃO.

ANCIÃO.                      A. Seco B. Largo C. Feliz D. Velho..... A  B  C  D

Se assinalou a resposta D, a sua resposta está correcta, pois VELHO significa o mesmo que ANCIÃO.

Tem alguma dúvida sobre estes exemplos? Quando for dada indicação terá de resolver problemas semelhantes.

Trabalhe rapidamente procurando não se enganar.

**Terá 5 MINUTOS** para resolver esta prova. Se não terminar, não se preocupe, é frequente.

**PROVA PARTE II**

Assinale nesta coluna

1. HÚMIDO	A. Curto	B. Humano	C. Molhado	D. Moderado	A.	B.	C.	D.
2. RÁPIDO	A. Maior	B. Ligeiro	C. Estreito	D. Vigoroso	A.	B.	C.	D.
3. DIÁRIO	A. Variável	B. Quotidiano	C. Indiferente	D. Insustentável	A.	B.	C.	D.
4. ESPLENDIDO	A. Expansivo	B. Alegre	C. Rígido	D. Magnífico	A.	B.	C.	D.
5. HABITUAL	A. Nocturno	B. Circular	C. Principal	D. Usual	A.	B.	C.	D.
6. FLUÍDO	A. Lívido	B. Morto	C. Líquido	D. Falador	A.	B.	C.	D.
7. PREGUIÇOSO	A. Vadio	B. Travesso	C. Inculto	D. Útil	A.	B.	C.	D.
8. DESAMPARADO	A. Ocre	B. Absurdo	C. Transtornado	D. Abandonado	A.	B.	C.	D.
9. RARO	A. Santo	B. Tosco	C. Escasso	D. Débil	A.	B.	C.	D.
10. CONTENTE	A. Fastidioso	B. Contínuo	C. Difamatório	D. Satisfeito	A.	B.	C.	D.
11. ABORRECIDO	A. Risonho	B. Pobre	C. Enfadado	D. Doméstico	A.	B.	C.	D.
12. PROVEITOSO	A. Artificial	B. Domesticável	C. Útil	D. Picante	A.	B.	C.	D.
13. MOFOSO	A. Tónico	B. Bafiento	C. Imperfeito	D. Mudo	A.	B.	C.	D.
14. TOSCO	A. Grosseiro	B. Diminuto	C. Cinestésico	D. Lamacento	A.	B.	C.	D.
15. TERAPÊUTICO	A. Diagramático	B. Amorfo	C. Curativo	D. Gramatical	A.	B.	C.	D.
16. SÓBRIO	A. Sujo	B. Sombrio	C. Parco	D. Apropriado	A.	B.	C.	D.
17. FESTIVO	A. Delicioso	B. Divertido	C. Potente	D. Forasteiro	A.	B.	C.	D.
18. AUGUSTO	A. Majestoso	B. Delgado	C. Digerível	D. Válido	A.	B.	C.	D.
19. DIFAMANTE	A. Desonroso	B. Forense	C. Hortícula	D. Impressionável	A.	B.	C.	D.
20. EDUCADO	A. Rico	B. Cidadão	C. Cortês	D. Ignorante	A.	B.	C.	D.
21. ORIGINAL	A. Oral	B. Abandonado	C. Primeiro	D. Fidedigno	A.	B.	C.	D.
22. NOVEL	A. Caro	B. Novo	C. Desabrido	D. Radical	A.	B.	C.	D.
23. FAMOSO	A. Célebre	B. Leal	C. Renovado	D. Ágil	A.	B.	C.	D.
24. SISTEMÁTICO	A. Laudatório	B. Ordenado	C. Jubiloso	D. Ambicioso	A.	B.	C.	D.
25. FATIGADO	A. Dócil	B. Grave	C. Cansado	D. Fanático	A.	B.	C.	D.
26. RESPLANDECENTE	A. Fonético	B. Acerbo	C. Brilhante	D. Intrépido	A.	B.	C.	D.
27. GENEROSO	A. Esquecido	B. Ardente	C. Liberal	D. Provocativo	A.	B.	C.	D.
28. RÉGIO	A. Brando	B. Facial	C. Recente	D. Real	A.	B.	C.	D.
29. FLEXÍVEL	A. Lastimoso	B. Formal	C. Dobradiço	D. Pacífico	A.	B.	C.	D.
30. SAGAZ	A. Exótico	B. Aparente	C. Astuto	D. Dócil	A.	B.	C.	D.
31. IRREFLECTIDO	A. Paciente	B. Preferível	C. Paralelo	D. Estouvado	A.	B.	C.	D.
32. DEFICIENTE	A. Constante	B. Triste	C. Falho	D. Peculiar	A.	B.	C.	D.
33. VIGILANTE	A. Alerta	B. Indulgente	C. Valoroso	D. Nascente	A.	B.	C.	D.
34. MÍNIMO	A. Húmido	B. Restringido	C. Tranquilo	D. Ínfimo	A.	B.	C.	D.
35. GALANTE	A. Cavalheiresco	B. Autêntico	C. Aleivoso	D. Provável	A.	B.	C.	D.
36. DOIDIVANAS	A. Feminino	B. Casual	C. Estavanado	D. Cómico	A.	B.	C.	D.
37. DISCRETO	A. Cáustico	B. Fragrante	C. Honorífico	D. Prudente	A.	B.	C.	D.
38. PREDESTINADO	A. Simplificado	B. Fatal	C. Directivo	D. Afortunado	A.	B.	C.	D.

39. ETERNO	A. Importante	B. Benigno	C. Inestimável	D. Perpétuo	A.	B.	C.	D.
40. PRÓDIGO	A. Composto	B. Licenciado	C. Digno	D. Esbanjador	A.	B.	C.	D.
41. DEFEITUOSO	A. Oculto	B. Mítico	C. Imperfeito	D. Externo	A.	B.	C.	D.
42. VAGO	A. Inválido	B. Obscuro	C. Indecente	D. Vermiforme	A.	B.	C.	D.
43. ESSENCIAL	A. Clássico	B. Indispensável	C. Deplorável	D. Verídico	A.	B.	C.	D.
44. IMPULSIVO	A. Impetuoso	B. Petrificado	C. Imaturo	D. Compulsivo	A.	B.	C.	D.
45. APOUCADO	A. Fictício	B. Tímido	C. Valioso	D. Alfabético	A.	B.	C.	D.
46. ERRÓNEO	A. Solene	B. Falso	C. Irónico	D. Trágico	A.	B.	C.	D.
47. BENÉVOLO	A. Amável	B. Perfeito	C. Adequado	D. Modesto	A.	B.	C.	D.
48. LEAL	A. Austero	B. Mortal	C. Lácteo	D. Listrado	A.	B.	C.	D.
49. LACERADO	A. Infeliz	B. Ferido	C. Orlado	D. Oprimido	A.	B.	C.	D.
50. INSOLENTES	A. Estudioso	B. Invejoso	C. Altaneiro	D. Acidental	A.	B.	C.	D.

### III PARTE

Você vai resolver problemas de séries formadas por letras do alfabeto. Tenha em conta que se suprimem, para maior facilidade, as letras K, W e Y.

Exemplos.

Examine esta série de letras: qual seria a letra seguinte?

a b a b a b a b            a b c d e f

A série segue esta ordem: ab ab ab ab. A letra SEGUINTE nesta série seria a. Assinala-se com um círculo a letra a na margem.

Lembre-se que o que tem de fazer é procurar quais são os grupos de letras que se vão repetindo e assinalar, na margem, com um círculo, a letra com que se prolongaria a série.

Observe agora esta outra série. Pense qual é a letra que continuaria a série. Faça um círculo à volta dessa letra, na margem.

c a d a e a f a    a c d e f g

A série segue esta ordem: c a    d a    e a    f a . Deveria ter assinalado a letra g.

Assinale-a com um círculo, na margem.

Tem alguma dúvida sobre estes exemplos? Quando for dada indicação terá de resolver problemas semelhantes.

Se quiser mudar alguma resposta, faça uma (x) sobre a letra errada. Marque a letra como sempre, com um círculo.

Verifique se entendeu bem o tipo de problemas que se propõe resolver. Se não souber resolver um problema, deixe-o e passe ao seguinte. Se lhe sobrar tempo, tente resolver os outros que tiver deixado para trás.

Trabalhe rapidamente procurando não se enganar.

Terá 6 MINUTOS para resolver esta prova. Se não terminar, não se preocupe, é frequente.

PROVA PARTE III

Assinale nesta coluna

1	a a b c c d e e f g g	a b c f g h
2	a x a z b x b z c x c z d x d	e f v x z a
3	a b c a b c d e f d e f g h i	g h i j l m
4	a b c v x z d e f v x z g h i	i j l v x z
5	a b c a b d a b e a b f	a b c f g h
6	v x z a v x z b v x z c v x z	x b c d e z
7	e f c g h c i j c l m c n o c	c d n o p q
8	c b a c b a c b a c b	a b c d e f
9	a a c c e e g g i i	h i j l m n
10	e f e f c d g h g h c d i j	c d i j l m
11	a b b c c c d d d d e e e e	d e f g h i
12	a b c c d e f f g h i i j l m	j l m n o p
13	a b c n o d e f n o g h i n o	i j l n o p
14	a b b b c d d d e f f f g h h	g h i j l m
15	h g f e d c b	a b c g h i
16	a b b c d d e f f g h	e f g h i j
17	d e g h j l n o q r t u	s t u v x z
18	a a b b c d d e e f g g h	h i j l m n
19	a a b a b c c d c d e e f	e f g h i j
20	t t t t t u u u u v v v x	s t u v x z

## IV PARTE

Esta prova consiste em responder a grupos de afirmações. Por favor, leia atentamente todas as afirmações e depois escolha aquela que melhor descreve os seus sentimentos durante as duas últimas semanas, incluindo hoje. Faça um círculo no algarismo que corresponde à afirmação com que mais se identifica.

Em muitas afirmações do mesmo grupo, elas parecem adequar-se a si da mesma forma. Então, nesse caso, circule o algarismo maior. Não escolha mais do que uma afirmação no mesmo grupo, incluindo os itens 16 e 18.

Terá 6 MINUTOS para resolver esta prova. Se não terminar, não se preocupe, é frequente.

### PROVA PARTE IV

#### 1) Tristeza

0	Eu não me sinto triste
1	Eu sinto-me triste a maior parte do tempo
2	Eu sinto-me triste todo o tempo
3	Eu sinto-me triste e infeliz como não supunha vir a sentir-me

#### 2) Pessimismo

0	Eu não estou desencorajado em relação ao meu futuro
1	Eu sinto-me mais desencorajado em relação ao meu futuro do que é habitual
2	Eu não espero que as coisas funcionem positivamente para mim
3	Eu sinto que o meu futuro não tem futuro e só vai piorar

#### 3) Passado

0	Eu não me sinto como um falhado
1	Eu falhei mais do que deveria
2	Quando olho para trás, vejo muitos fracassos
3	Eu sinto-me como uma pessoa totalmente fracassada

#### 4) Perda de prazer

0	Eu retiro tanto prazer como dantes retirava das coisas que aprecio
1	Eu não aprecio tanto as coisas tanto quanto costumava apreciar
2	Eu retiro pouco prazer das coisas que eu costumava apreciar
3	Eu não consigo retirar prazer das coisas que costumava apreciar

**5) Sentimento de culpa**

0	Não me sinto particularmente culpado
1	Eu sinto-me culpado sobre muitas coisas que fiz ou deveria ter feito
2	Eu sinto-me muitas vezes bastante culpado
3	Eu sinto-me culpado o tempo todo

**6) Sentimento de castigo**

0	Eu não sinto que deva ser castigado
1	Eu sinto que talvez deva ser castigado
2	Eu espero vir a ser castigado
3	Eu sinto que estou a ser castigado

**7) Auto-desagrado**

0	Eu sinto o mesmo por mim próprio, como sempre senti
1	Eu tenho falta de confiança em mim mesmo
2	Eu estou desapontado comigo
3	Eu não gosto de mim

**8) Auto-crítica**

0	Eu não me auto-critico mais do que é usual
1	Eu estou crítico sobre mim mesmo, mais do que é habitual
2	Eu critico-me por todos os meus erros
3	Eu culpo-me por tudo o que de mau acontece

**9) Pensamentos ou desejos suicidas**

0	Eu não tenho pensamentos suicidas
1	Eu tenho pensamentos suicidas mas não lhes dou importância
2	Eu gostaria de me suicidar
3	Eu suicidar-me-ia se tivesse oportunidade

**10) Choro**

0	Eu não choro mais do que costumava
1	Eu choro mais do que costumava
2	Eu choro sobre todas as pequenas coisas
3	Eu sinto-me como se estivesse sempre a chorar

**11) Agitação**

0	Eu não estou mais agitado do que é habitual
1	Eu sinto-me mais agitado do que é habitual
2	Eu sinto-me tão agitado que é difícil manter-me quieto
3	Eu sinto-me tão agitado que tenho de mover-me continuamente ou estar sempre a fazer alguma coisa

**12) Perda de interesse**

0	Eu não perdi o interesse por outras pessoas / actividades
1	Eu tenho menos interesse por outras pessoas / actividades do que é habitual
2	Eu perdi muitos do meu interesse por outras pessoas / actividades
3	É difícil eu interessar-me por qualquer coisa

**13) Indecisão**

0	Tomo as minhas decisões tão bem como dantes
1	É mais difícil tomar as minhas decisões do que é habitual
2	Tenho muito mais dificuldades em tomar as minhas decisões do que costumava ter
3	É muito complicado tomar decisões

**14) Sensação de inutilidade**

0	Eu não me sinto inútil
1	Eu não me considero mais inútil do que costumava
2	Eu sinto-me inútil quando comparado com outros
3	Eu sinto-me totalmente inútil

**15) Perda de energia**

0	Tenho tanta energia como tinha
1	Tenho menos energia do que tinha
2	Não tenho energia para fazer algumas coisas
3	Não tenho energia para fazer nada

**16) Mudanças no padrão de sono**

0	Eu não experiemento mudanças no meu padrão de sono
1a	Eu durmo mais do que é habitual
1b	Eu durmo menos do que é habitual
2a	Eu durmo muito mais do que é habitual
2b	Eu durmo muito menos do que é habitual
3a	Eu durmo a maior parte do dia
3b	Eu acordo 1 a 2 horas mais cedo e depois não consigo voltar a dormir

**17) Irritabilidade**

0	Não estou mais irritadiço do que é habitual
1	Estou mais irritadiço do que é habitual
2	Estou muito mais irritadiço do que é habitual
3	Estou quase sempre irritado

**18) Mudanças no apetite**

0	Eu não experiemento mudanças no meu apetite
1a	O meu apetite é maior do que o habitual
1b	O meu apetite é menor do que o habitual
2a	O meu apetite é muito maior do que o habitual
2b	O meu apetite é muito menor do que o habitual
3a	Eu tenho apetite nenhum
3b	Eu estou sempre com fome

**19) Dificuldades de concentração**

0	Consigo concentrar-me tão bem quanto antes
1	Eu não consigo concentrar-me tão bem quanto antes
2	É difícil manter o meu pensamento em qualquer coisa durante muito tempo
3	Eu sinto que não me consigo concentrar em nada

**20) Fadiga ou cansaço**

0	Eu não estou mais cansado ou fatigado do que o habitual
1	Eu sinto-me mais cansado ou fatigado do que o habitual
2	Eu sinto-me cansado ou fatigado para fazer as coisas que costumava fazer
3	Eu sinto-me cansado ou fatigado para fazer a maior parte das coisas que costumava fazer

## V PARTE

Esta prova consiste em circundar cada afirmação com o número (0, 1, 2, 3) da coluna que melhor corresponde à sua resposta em cada afirmação.

Por outras palavras, só tem de fazer um círculo no número que corresponde aquilo com que mais se identifica.

Não importa que, por exemplo, “grande identificação” às vezes tenha o número 3, enquanto outras vezes tenha o número 0. O que importa é que circunde cada afirmação de acordo com a escala seguinte:

Grande identificação	Moderada identificação	Pouca identificação	Nenhuma identificação / não ocorreu
----------------------	------------------------	---------------------	-------------------------------------

Terá 5 MINUTOS para resolver esta prova.

### PROVA PARTE V

Pense sobre... o mês passado. Por favor indique até que ponto cada item abaixo mencionado descreve bem o seu comportamento ou intenção.

<u>Intuição</u>	Grande identificação	Moderada identificação	Pouca identificação	Nenhuma identificação / não ocorreu
Às vezes tenho a resposta certa sem saber a razão	3	2	1	0
Os meus palpites geralmente são certos	3	2	1	0
Visualizo os meus futuros objectivos	3	2	1	0
Consigo ver o produto final do meu trabalho antes de estar terminado	3	2	1	0
Acredito nos meus sonhos mesmo que os outros não consigam entendê-los	3	2	1	0
Quando me defronto com uma escolha difícil, sigo o meu coração	3	2	1	0
Presto atenção quando as coisas não me parecem muito certas	3	2	1	0
Depois de tomar uma decisão, raramente mudo de ideia	0	1	2	3
As pessoas dizem que sou um visionário				
Quando alguém apresenta uma ideia diferente da minha, tenho dificuldade em aceitá-la	0	1	2	3
Utilizo as minhas reacções emocionais quando tomo decisões	3	2	1	0

Pense sobre... o mês passado. Por favor indique até que ponto cada item abaixo mencionado descreve bem o seu comportamento ou intenção.

Raio de Confiança	Grande identificação	Moderada identificação	Pouca identificação	Nenhuma identificação / não ocorreu
As pessoas poderiam tirar vantagens de mim se eu deixasse	0	1	2	3
Confio até ter razão em contrário	0	1	2	3
Escolho com cuidado aqueles em quem confio	0	1	2	3
Respeito os meus colegas	3	2	1	0
Na minha empresa, as outras pessoas conseguem melhores acordos do que eu (promoções, aumentos, oportunidades, prémios, etc.)	0	1	2	3
As pessoas com quem me associo merecem a minha confiança	3	2	1	0
Parece que eu saio sempre a perder	0	1	2	3
Pouca coisa na vida é justa ou imparcial	0	1	2	3
Quando algo não está a dar certo, proponho um outro plano	3	2	1	0
Quando travo novas relações, dou pouca informação pessoal sobre mim	0	1	2	3

Pense sobre... o mês passado. Por favor indique até que ponto cada item abaixo mencionado descreve bem o seu comportamento ou intenção.

Integridade	Grande identificação	Moderada identificação	Pouca identificação	Nenhuma identificação / não ocorreu
Admito quando cometo um erro	3	2	1	0
Sinto-me um impostor	0	1	2	3
Se não tivesse paixão pelo meu trabalho, mudaria de emprego	3	2	1	0
O meu trabalho é uma extensão do meu sistema pessoal de valores	3	2	1	0
Nunca digo mentiras	3	2	1	0
Às vezes concordo com uma situação, mesmo que já não acredite nela	0	1	2	3
Exagero as minhas habilidades, a fim de prosperar	0	1	2	3
Digo a verdade, mesmo quando isso é difícil	3	2	1	0
Fiz coisas no meu emprego que são contra os meus princípios	0	1	2	3

## **ANEXO 3**

## Anexo 3

### Escala de Interpretação de Resultados do Questionário de Medição de Competências em IE

<b>Componente 1: Percepção e Identificação Emocional</b>	<b>Sub-Componente 1</b> <b>Identificação dos Estados Emocionais e Clareza Emocional</b>
A: nível elevado	Possui a capacidade de analisar com serenidade e transparências as suas emoções, identifica-as sem apresentar desvios, resistências ou subterfúgios. Em termos interpessoais, tem facilidade em relacionar-se com os outros (filhos, amigos, colegas, etc.). Dificilmente existirão episódios associados a emoções mascaradas e/ou episódios de emoções extremas.
B: nível intermédio elevado	Consegue perceber algumas emoções, dependendo muito dos problemas ou circunstâncias com que se depara. É possível que sinta frequentemente alguns problemas caracterizados por sentimentos vagos (que podem ser de infelicidade ou de tédio, e uma ausência do sentido da vida). Não consegue identificar todas as suas emoções ou relacioná-las com precisão a acontecimentos concretos. Por vezes, algumas emoções parecem estar ausentes e, noutras alturas, parecem ser muito vagas ou limitadas. Face a acontecimentos <i>stressantes</i> , consegue identificar bem as suas emoções, embora em momentos de grande tensão (ex: em situação de <i>feedback</i> negativo, ou conflito) possa sentir descontrolo associado a ansiedade.
C: nível intermédio baixo	Tem dificuldade em compreender a maioria das suas emoções. Experiencia frequentemente conflitos entre diferentes emoções (por exemplo, sente-se simultaneamente humilhado e zangado e com necessidade de se “vingar” pelo acontecimento negativo). Tem dificuldade em colocar em escala de prioridade algumas das suas emoções (por exemplo quando, simultaneamente, confiança e rejeição estão em conflito, ou quando os desejos de independência estão em conflitos com o desejo de ser acarinhado). Face a acontecimentos <i>stressantes</i> , poderá sentir ausência de discernimento nas suas emoções. Na presença de situações imprevistas, poderá ceder à tensão e sentir descontrolo das suas emoções. Em situações extremas, poderá adoptar comportamentos desajustados, como evitamento de outros, desligamento momentâneo da vida real, agressividade.
D: nível baixo	Tem dificuldade em compreender a maioria das suas emoções. Experiencia frequentemente conflitos entre diferentes emoções. Poderão existir episódios de fortes reacções emocionais incontroláveis. Poderá experienciar muito frequentemente e/ou com muita intensidade, determinados estados emocionais (tais como ansiedade ou zanga, desgosto, culpa, felicidade e alegria) levados ao extremo. Poderá sentir-se frequentemente deprimido, ansioso, zangado, ou experienciar estados emotivos fortes sem que consiga identificar minimamente a sua causa. É possível que possa sentir ansiedade flutuante sem uma consciência da fonte de ansiedade (ou seja, sem uma avaliação cognitiva apropriada). Face a acontecimentos <i>stressantes</i> , poderá sentir ausência de discernimento nas suas emoções. Na presença de situações imprevistas, poderá utilizar com frequência alguns comportamentos desajustados, como evitamento de outros, desligamento momentâneo da vida real, agressividade. Poderá ainda apresentar um (ou mais) ritual contra as emoções negativas, o que conduzirá a impulsos irresistíveis, como fugir, abandonar, desistir das suas tarefas.

Componente 1: Percepção e Identificação Emocional	Sub-Componente 2 Autenticidade da Manifestação Expressiva
A: nível elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , comunica com transparência as suas emoções em termos comportamentais, através de uma resposta emocional que rapidamente identifica. Em termos fisiológicos expressa as suas emoções através de uma resposta somática (poderá claramente sentir ansiedade e o aparecimento súbito de taquicardia, tensão muscular aumentada e boca seca). Poderá também apresentar uma resposta psicológica que reduz o impacto da experiência <i>stressante</i> , ou seja, consegue identificar mecanismos psicológicos que reduzem o impacto ao acontecimento <i>stressante</i> e portanto, limitam as reacções somáticas e emocionais: enceta um mecanismo de enfrentamento e utiliza um ou vários dos seguintes mecanismos de defesa normais (repressão, negação, transferência, projecção, regressão, formação da reacção, racionalização, sublimação, identificação).
B: nível intermédio elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , poderá ter dificuldade em perceber e identificar os seus estados emocionais, pelo que a autenticidade comportamental da sua manifestação expressiva fica sujeita à tentativa de ignorar pelo menos uma das reacções somáticas mencionadas no nível A. A autenticidade da sua manifestação comportamental poderá não ser nem transparente, nem genuína. Enceta um mecanismo de enfrentamento e utiliza com forte intensidade um ou vários dos mecanismos de defesa acima mencionados.
C: nível intermédio baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , poderá ter dificuldade em perceber e identificar os seus estados emocionais, pelo que a autenticidade comportamental da sua manifestação expressiva fica sujeita à tentativa de ignorar pelo menos duas das reacções somáticas mencionadas no nível A. É possível que existe uma forte incongruência entre o que habitualmente sente e o que manifesta (em termos comportamentais), dado que nem sempre consegue identificar claramente os seus estados emotivos. Enceta um mecanismo de enfrentamento e utiliza com intensidade incontrolável vários dos mecanismos de defesa acima mencionados.
D: nível baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , poderá ter dificuldade em perceber e identificar os seus estados emocionais, pelo que a autenticidade comportamental da sua manifestação expressiva fica sujeita à tentativa de ignorar as reacções somáticas mencionadas no nível A. Existe uma profunda incongruência entre o que habitualmente sente (as suas emoções) e a sua manifestação expressiva, dado que raramente consegue identificar de forma clara os seus estados emotivos, ou a causa deles. Enceta um mecanismo de enfrentamento mal adaptado às circunstâncias e utiliza com frequência, e por vezes com sentido patológico, vários dos mecanismos de defesa acima mencionados.

Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 3 Meditação sobre os Acontecimentos, Adequada em Tempo e Profundidade
A: nível elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> ou a mudanças intensas, entra numa fase meditativa que pode durar entre algumas horas, até não mais do que 3 dias (Gelder, Gath, Mayou, Cowen, 1998), conseguindo identificar, durante esse período, reacções emocionais intensas ou expressar respostas emocionais também intensas, mas não patológicas (tais como chorar e ser agressivo). Após esta fase, entra num período de ajustamento com os novos factos ou circunstâncias. Como resposta a acontecimentos ameaçadores, perigosos, intimidantes, poderá sentir ansiedade; poderá sentir também depressão face a uma perda (emprego, amigo, familiar, objecto valioso, animal de estimação), dentro do controlo, e sempre com racional identificação dos seus estados emotivos. Consegue identificar outros sintomas durante aquele período de tempo, tais como sentir-se momentaneamente desajeitado ou confuso, insónias, agitação, impaciência, baixa concentração, bem como é capaz de identificar e controlar algumas respostas somáticas associadas, tais como palpitações e tremores.
B: nível intermédio elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> ou mudanças intensas, entra numa fase meditativa que pode durar um pouco mais do que 3 dias, com redução gradual da intensidade meditativa. Poderá sentir uma reacção emocional intensa e, por vezes, retardada em relação a um acontecimento. Poderá ainda sentir ansiedade persistente, irritabilidade, baixa concentração. Sente resistência ao lidar com emoções negativas que nem sempre identifica e que não consegue clarificar, as quais não ajudam a ultrapassar o período de meditação e/ou as circunstâncias <i>stressantes</i> . Acontecem intromissões repetidas do pensamento sobre o mesmo problema, ou sobre partes dele, ainda que esse problema possa parecer insignificante; não consegue controlar os pensamentos que entram na consciência de uma forma não intencional. Tal facto pode interferir com as actividades diárias (pessoais e profissionais). Poderá sentir-se invadido por um pensamentos intrusos durante as horas de descanso.
C: nível intermédio baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> ou mudanças intensas, entra num processo de meditação excessiva que pode durar para além de vários dias consecutivos. Sente uma reacção emocional intensa e, por vezes, retardada em relação a um acontecimento. Sente ainda ansiedade persistente, irritabilidade, baixa concentração e insónias. Não consegue identificar as emoções negativas. Pensa repetidamente e de forma sistemática sobre o mesmo conteúdo do acontecimento, ou sobre as circunstâncias envolventes. Face a estes episódios de meditação excessiva, pode entrar facilmente num processo de ruminação, sentindo então um misto de ansiedade, depressão, acompanhado por distúrbio de conduta (por vezes uma zanga muito acentuada). É possível que perca o controlo sobre o evitamento da intromissão do mesmo pensamento e/ou não consiga adoptar comportamentos de defesa, tais como, distrair-se, trabalhar, etc. Percepçiona o estado presente como insatisfatório.
D: nível baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> ou mudanças intensas, entra num processo de ruminação que pode durar várias semanas. Poderá sentir um misto de ansiedade e depressão; durante esta fase, não consegue restringir as suas emoções. O focus da sua atenção é desviado totalmente para os acontecimentos <i>stressantes</i> ocorridos, e falham repetidamente as tentativas mentais que representam estratégias de auto-controlo, tais como distrair-se, trabalhar, etc. Este período de ruminação é acompanhado por distúrbios emocionais profundos que redundam em distúrbios de conduta. Falham repetidamente os objectivos em que se envolve, tais como as tarefas profissionais, e isto pode gerar uma nova intromissão de pensamentos repetidos. Consequentemente, poderá sentir diminuída a sua capacidade de concentração. Nesta processo, o processo de ruminação poderá resultar em depressão.

Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 4 Apoio Social
A: nível elevado	<p>Constrói um rede de relações pessoais ao longo da sua vida, com a qual conta para se apoiar face a um acontecimento <i>stressante</i>. Não hesita em dialogar com amigos e familiares sobre problemas que o afligem ou sobre emoções que não consegue clarificar. Procura conselhos, opiniões diversas, com os quais constrói as suas próprias opiniões sobre o problema e a forma de o resolver/ultrapassar. Apresenta-se como extrovertido, alegre, jovial e com um espírito optimista e positivo. Os amigos e familiares recorrem a esta pessoa para procurar apoio, auxílio e resolução de dificuldades. Os seus <i>hobbies</i> e actividades de lazer englobam muitas actividades práticas, tais como jogos, desportos de equipa, convívios sociais.</p>
B: nível intermédio elevado	<p>Embora construa uma rede de relações pessoais ao longo da vida, esta poderá ser basicamente constituída pelos laços familiares mais próximos. Poderá ter um círculo reduzido de amigos íntimos e, mesmo com estes, evita procurar apoio neles ou <i>vice-versa</i>. Poderá ainda apresentar-se como uma pessoa pouco extrovertida, socialmente inapta ou pouco atractiva em termos sociais. É provável que apresente traços de baixa auto-estima, sentindo-se frequentemente inferiorizado em relação a outros. É possível que tenha alguma dificuldade em aceitar novas e aumentadas responsabilidades no trabalho, em casa ou na escola, uma vez que estas podem representar um desafio para o <i>self</i> e constituem uma ameaça para o ego.</p>
C: nível intermédio baixo	<p>Apresenta dificuldades em constituir redes de apoio social, seja por intermédio de familiares, amigos ou outros. Poderá apresentar-se como uma pessoa pouco extrovertida, socialmente inapta ou pouco atractiva em termos sociais. Não constrói facilmente círculos de amizades e é possível que tenha dificuldade em encetar relações mais próximas. É provável que apresente traços de baixa auto-estima, sentindo-se frequentemente inferiorizado em relação a outros. Tem alguma dificuldade em aceitar novas e aumentadas responsabilidades no trabalho, em casa ou na escola, uma vez que estas podem representar um desafio para o <i>self</i> e constituem uma ameaça para o ego. Prefere evitar essas responsabilidades. Pode apresentar-se como uma pessoa impulsiva.</p>
D: nível baixo	<p>Apresenta dificuldades em constituir redes de apoio social, seja por intermédios de familiares, amigos ou outros. Pode ser uma pessoa muito introvertida, socialmente inapta e que causa repulsão social, ou porque mascara as emoções com alguma agressividade, ou porque se apresenta como uma pessoa impulsiva e até agressiva. Não constrói círculos de amizades e é possível que tenha dificuldade em encetar relações mais próximas. Não consegue manifestar e expressar afecto/carinho por outros. Em princípio não se preocupa com as opiniões dos outros, ou com os seus sentimentos. Segue um percurso socialmente isolado. Os seus <i>hobbies</i> e interesses poderão englobar preferencialmente as actividades intelectuais (passíveis de realizar isoladamente, como ir ao cinema, ler, visitar exposições, etc.).</p>

Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento	Sub-Componente 5 História de Desenvolvimento Pessoal
A: nível elevado	Apresenta a capacidade para recorrer à sua aprendizagem singular e social para ultrapassar dificuldades e circunstâncias <i>stressantes</i> . As suas emoções assentam facilmente na socialização familiar informal. Face a novas situações, recorre ao depositário histórico e este poderá ser uma influência positiva para identificar e clarificar as suas emoções, pelo que isso facilita o controlo da intensidade emocional.
B: nível intermédio elevado	Apresenta alguma dificuldade em recorrer à sua aprendizagem singular e social para ultrapassar dificuldades e circunstâncias <i>stressantes</i> . Podem existir influências duma infância/adolescência disruptiva. O depositário histórico familiar e/ou social é reduzido na influência positiva; não facilita a clarificação e transparência das emoções quando ocorrem situações em que é necessária a percepção e a identificação emocional, bem como não facilita o controlo da intensidade emocional.
C: nível intermédio baixo	Apresenta muitas dificuldades em recorrer à sua aprendizagem singular e social para ultrapassar dificuldades e circunstâncias <i>stressantes</i> . Podem existir indícios fortes de uma infância/adolescência disruptiva. O depositário histórico familiar e/ou social é reduzido na influência positiva; não facilita a clarificação e transparência das emoções quando ocorrem situações em que é necessária a percepção e a identificação emocional, bem como não facilita o controlo da intensidade emocional. Podem também estar ausentes as aprendizagens sociais relacionadas com regras de conduta, comportamentos de socialização e reconhecimento de emoções.
D: nível baixo	Apresenta extrema dificuldade em recorrer à sua aprendizagem singular e social para ultrapassar dificuldades e circunstâncias <i>stressantes</i> . Podem existir indícios fortes de uma infância/adolescência disruptiva. O depositário histórico familiar e/ou social é muito reduzido ou influencia-o negativamente; não facilita a clarificação e transparência das emoções quando ocorrem situações em que é necessária a percepção e a identificação emocional, bem como não facilita o controlo da intensidade emocional. Podem estar presentes as aprendizagens anti-sociais como forma de ultrapassar problemas emocionais. Está patente a ausência de significados quanto à história social singular.

<b>Componente 2: Facilitação Emocional do Pensamento</b>	<b>Sub-Componente 6 Manifestação de Emoções ou de Experiências <i>Stressantes</i> ou Traumáticas</b>
A: nível elevado	Apresenta facilidade em ventilar as suas emoções, falando com outros e exprimindo o que sente, o que o preocupa e o que tem dificuldades em clarificar. Utiliza excelente vocabulário emocional, ligando as suas emoções aos acontecimentos passados e presentes.
B: nível intermédio elevado	Apresenta alguma facilidade em ventilar as suas emoções, falando com outros e exprimindo o que sente, o que o preocupa e o que tem dificuldades em clarificar. Utiliza um bom vocabulário emocional, ligando as suas emoções aos acontecimentos passados e presentes. Frequentemente, sente ansiedade e preocupação com as observações ou críticas dos outros em relação a si; por isso, frequentemente prefere não se manifestar a correr o risco de ser alvo de críticas
C: nível intermédio baixo	Apresenta alguma dificuldade em expressar-se emocionalmente. Só recorre à ventilação das suas emoções em caso de extrema necessidade, por exemplo, se sentir ansiedade recorrente, estados emocionais depressivos, irritabilidade constante, fadiga inexplicável. Evita fazer conversa sobre os seus estados emocionais comuns, mesmo que não consiga clarificá-los. Tenta manter um comportamento face aos outros que não pareça suspeito de um estado emocional menos tranquilo, sereno ou feliz.
D: nível baixo	Apresenta muita dificuldade em expressar-se emocionalmente. Dificilmente recorre à ventilação das suas emoções. Evita fazer conversa sobre os seus estados emocionais comuns, mesmo que não consiga clarificá-los. Tenta manter um comportamento face aos outros que não pareça suspeito de um estado emocional menos tranquilo, sereno ou feliz. Apresenta preocupação com a ideia de ser observado e criticado (daí que evite o tipo de estímulos relacionados com exposições formais em público, como discursar e falar perante uma audiência). Apresenta tendência para esconder as suas emoções. Em caso de ter de se expor, poderá sentir ansiedade antecipada.

Componente 3: Compreensão e Análise da Emoção	Sub-Componente 7 Recuperação Adaptativa
A: nível elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta capacidade de resistência para lidar com as dificuldades e com os aspectos mais dolorosos a elas inerentes. Apresenta serenidade e presença de espírito. Sabe diferenciar bem a auto-responsabilidade relativamente ao acontecimento, das emoções de culpa que podem emergir, pelo sucedido. A conduta normal é mantida face a uma experiência <i>stressante</i> (e traumática). Consegue pelos seus próprios meios tornar as circunstâncias adversas menos <i>stressantes</i> . Consegue adaptar-se com facilidade a novas circunstâncias. Concebe e implementa planos para lidar com os problemas e utiliza com eficácia estratégias de resolução de problemas. Utiliza eficazmente diversos mecanismos de defesa.
B: nível intermédio elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta alguma vulnerabilidade para lidar com as dificuldades e com os aspectos mais dolorosos a elas inerentes. Nem sempre consegue distinguir entre as emoções de culpa, raiva e zanga, pelo sucedido. Utiliza predominantemente mecanismos de defesa que são evidenciados através do seu comportamento: evita estar com pessoas relacionadas com o problema e/ou evita aquilo que lhe possa recordar com o problema (objectos, lugares, conversas, etc.). Utiliza alguns mecanismos de defesa com eficácia.
C: nível intermédio baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta baixa resistência para lidar com as dificuldades e os aspectos mais dolorosos a elas inerentes. Sente-se neutralizado nas suas tarefas diárias pelo acontecimento. Não consegue reconhecer quais as partes do problema ou das circunstâncias de que não é responsável, das partes de que é responsável e que exigem uma reacção. Não consegue distinguir entre as emoções de culpa, raiva e zanga, pelo sucedido. Deixa emergir algumas emoções negativas. Utiliza predominantemente mecanismos de defesa que são evidenciados através do seu comportamento: evita estar com pessoas relacionadas com o problema e/ou evita aquilo que lhe possa recordar com o problema (objectos, lugares, conversas, etc.). Pode reagir repetidamente com agressividade em diferentes situações, o que danifica o relacionamento com os outros. Utiliza com pouca eficácia mecanismos de defesa.
D: nível baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> apresenta muita vulnerabilidade para lidar com as dificuldades e com os aspectos mais dolorosos a elas inerentes. Sente-se neutralizado nas suas tarefas diárias pelo acontecimento. Sente baixa auto-estima, experimenta um sentimento de descontrolo emocional relacionado com a sua competência e resistência enquanto ser humano. Deixa facilmente emergir emoções negativas. Utiliza sem eficácia os mecanismos de defesa. Poderá sentir ansiedade, depressão. Poderá também ser afectado por insónias, tremores e outros sintoma psicofisiológicos. Para reduzir a resposta emocional às circunstâncias <i>stressantes</i> , é possível que utilize mecanismos de fuga.

Componente 3: Compreensão e Análise da Emoção	Sub-Componente 8  Utilização Eficaz do Vocabulário Emocional
A: nível elevado	É capaz de descrever com objectividade os seus estados emotivos e expressa-os quando necessário. Utiliza um bom vocabulário emocional (comportamental ou verbal) para responder com eficácia às suas transacções sociais ou para enfrentar circunstâncias <i>stressantes</i> (ou para ajudar outros a fazê-lo). Conhece termos e conceitos ligados à terminologia semântica dos estados emotivos, emoções e sentimentos. Face às circunstâncias, preocupa-se em utilizar os termos adequados. Evidencia com transparência as emoções sentidas com a emoções expressas.
B: nível intermédio elevado	Identifica algumas emoções básicas associadas a determinados problemas (ocorridos na sua vida ou problemas hipotéticos) e é capaz de descrever com objectividade alguns dos seus estados emotivos, bem como de expressá-los quando necessário. Conhece alguns termos e conceitos ligados à terminologia semântica dos estados emotivos, emoções e sentimentos, mas não os liga facilmente às circunstâncias. Apresenta alguma dificuldade em evidenciar com transparência as emoções sentidas com a emoções expressas.
C: nível intermédio baixo	Identifica poucas emoções básicas associadas a determinados problemas (ocorridos na sua vida ou problemas hipotéticos) e tem dificuldade em descrever com objectividade alguns dos seus estados emotivos, bem como de expressá-los, quando necessário. Desconhece alguns termos e conceitos ligados à terminologia semântica dos estados emotivos, emoções e sentimentos. Não liga esses sentimentos, estados emotivos e emoções às circunstâncias. Apresenta muita dificuldade em manifestar-se (em termos comportamentais) de acordo com a emoções sentidas.
D: nível baixo	Não identifica as emoções básicas associadas a determinados problemas (ocorridos na sua vida ou problemas hipotéticos). Desconhece praticamente todos os termos e conceitos ligados à terminologia semântica dos estados emotivos, emoções e sentimentos. Apresenta um alto nível de iliteracia emocional. Não liga esses sentimentos, estados emotivos e emoções às circunstâncias. As emoções sentidas e as emoções expressas são contraditórias.

<b>Componente 3: Compreensão e Análise da Emoção</b>	<b>Sub-Componente 9  Empatia</b>
A: nível elevado	Compreende, aceita e integra com facilidade no seu esquema mental, as perspectivas dos outros. Descodifica com facilidade o comportamento dos que o rodeiam e relaciona esse comportamento com as emoções sentidas pelos outros. Compreende o impacto que o seu comportamento tem nos outros e preocupa-se com as suas necessidades. Age de acordo com o comportamento dos outros, evitando emitir juízos de valor. Ajusta o seu comportamento, verbal e não verbal, às emoções expressas e às emoções sentidas dos que o rodeiam, numa perspectiva <i>win-win</i> .
B: nível intermédio elevado	Apresenta um bom nível de auto-consciência quanto à necessidade de compreender, aceitar e integrar as perspectivas dos outros no seu esquema mental. Apresenta algumas dificuldades em descodificar o comportamento dos que o rodeiam e relacionar esse comportamento com as emoções sentidas pelos outros. Nem sempre ajusta o seu comportamento, verbal e não verbal, às emoções expressas e às emoções sentidas dos que o rodeiam, pelo que o seu comportamento é conduzido prioritariamente pela necessidade de ganhar terreno e vantagens sobre os outros.
C: nível intermédio baixo	Apresenta dificuldades em compreender o impacto que o seu comportamento tem nos outros. Não apresenta uma preocupação imediata em adaptar o seu comportamento às necessidades dos outros. Escuta algumas ideias quando estas lhe são facultadas pelos demais, em relação ao seu nível de empatia e, por vezes, integra no seu esquema mental essas as perspectivas. Nem sempre ajusta o seu comportamento, verbal e não verbal, às emoções expressas e às emoções sentidas dos que o rodeiam, pelo que o seu comportamento é conduzido prioritariamente pela necessidade de ganhar terreno e vantagens sobre os outros.
D: nível baixo	Ignora o impacto que o seu comportamento tem nos outros. Não se preocupa em adaptar o seu comportamento às necessidades dos outros. Isola-se dos outros sob aquilo que denomina como mecanismo de defesa, para não ter de descodificar as emoções dos outros face às circunstâncias. Adota uma atitude egocêntrica que parece aos outros como individualista (e, por vezes, egoísta). Manifesta pouco interesse pelos sentimentos e preocupações dos outros. O seu comportamento é conduzido sobretudo pela necessidade de ganhar terreno e vantagens sobre os outros.

<b>Componente 4: Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional</b>	<b>Sub-Componente 10 Self ou Identidade do Ego</b>
A: nível elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , produz níveis elevados de confiança para resolução dos problemas. Conta consigo em primeiro lugar. Mantém a capacidade para ir ao encontro das distrações que, segundo a sua auto-consciência, o ajudam a ultrapassar os obstáculos.
B: nível intermédio elevado	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta baixa auto-confiança e não acredita totalmente na sua capacidade de resolução dos problemas. Poderá pedir apoio para tentar transferir algum descontrolo emocional nos outros. Apresenta falta de vigor e ausência da capacidade para se divertir, distrair e estar com outros, procura algum tipo de isolamento.
C: nível intermédio baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta baixa auto-confiança e não acredita totalmente na sua capacidade de resolução dos problemas. Apresenta baixa auto-estima. Poderá pedir apoio para tentar transferir algum descontrolo emocional nos outros. Rejeita distrai-se, estar com outros, procura algum tipo de isolamento. Poderá evitar responsabilidades. Sente-se incapaz de tomar decisões de risco, dado que não reconhece facilmente as suas emoções e quais as que se identificam com os resultados alternativos da tomada de decisão.
D: nível baixo	Face a um acontecimento <i>stressante</i> , apresenta baixa auto-confiança e não acredita totalmente na sua capacidade de resolução dos problemas. Apresenta baixa auto-estima. Sente-se constantemente dependente dos outros para tomar decisões. Sente que precisa de protecção. Pede frequentemente apoio para tentar transferir o seu descontrolo emocional nos outros. Rejeita distrai-se, estar com outros, isola-se com frequência. Poderá evitar responsabilidades. Sente-se incapaz de tomar decisões de risco, dado que não reconhece facilmente as suas emoções e quais aquelas que se identificam com os resultados alternativos da tomada de decisão.

<b>Componente 4: Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional</b>	<b>Sub-Componente 11 Identidade Moral</b>
A: nível elevado	Acredita nos seus valores, apresenta um percurso de vida em consonância com estes valores, debate-se por eles e não hesita em confrontar outros com os seus princípios, mantendo assim transacções sociais eficazes e duradouras.
B: nível intermédio elevado	Acredita nos seus valores e é capaz de debater pelos seus eles, mas não de confrontar outros sobre os seus princípios. Sujeita o seu percurso de vida a circunstâncias aleatórias. Mantém transacções sociais eficazes e algumas duradouras.
C: nível intermédio baixo	Há valores em que acredita mas não considera valer a pena debater-se por eles ou confrontar outros sobre os seus princípios. Mantém um percurso de vida sujeito às circunstâncias aleatórias e não estabelece planos de acção relativamente ao seu curso de vida. Tem dificuldade em estabelecer relações sociais eficazes e duradouras.
D: nível baixo	Há valores em que acredita mas de uma forma pouco consistente. Muda de opinião com facilidade, de acordo com as vantagens que essa opinião lhe trazer no momento. Sente que não há necessidade de se debater sobre os seus princípios ou de confrontar outros sobre eles. Apresenta insegurança na defesa das suas ideias e muita dificuldade em manter transacções sociais eficazes e duradouras.

Componente 4: Regulação adaptativa da emoção e gestão emocional	Sub-Componente 12 Sentido de Bem-Estar Subjectivo
A: nível elevado	É optimista, apresenta um pensamento positivo e construtivo face ao futuro, minimiza os pensamentos negativos que lhe ocorrem e é apreciador de relacionamentos apoiantes. Aceita as suas experiências emocionais como importantes e justificadas, porque as compreende e as inclui dentro do quadro mais amplo que é a sua experiência de vida. Possui uma crença positiva acerca de si próprio e, por isso, persegue os seus objectivos, sem desistir.
B: nível intermédio elevado	É optimista, apresenta um pensamento positivo e construtivo, dependendo das circunstâncias envolventes. Consegue minimizar alguns pensamentos negativos que lhe ocorrem e é apreciador de relacionamentos apoiantes com as pessoas mais próximas, tais como familiares e amigos íntimos. Aceita as suas experiências emocionais como importantes e justificadas, porque as compreende e as inclui dentro do quadro mais amplo que é a sua experiência de vida. Tem acerca de si próprio uma crença positiva embora as dificuldades facilmente esmoreça a sua capacidade em atingir com sucesso os seus objectivos.
C: nível intermédio baixo	As circunstâncias envolventes transformam a possibilidade de algum optimismo em pessimismo. Em consequência, desenvolve acerca de si próprio um pensamento negativo, vulnerável às circunstâncias, e isso resulta em relacionamentos que não melhoram a sua auto-confiança e que são débeis face aos acontecimentos. Não compreende e não aceita as suas experiências emocionais, não consegue integrá-las como experiências de vida importantes. Esmorece com facilidade face aos obstáculos.
D: nível baixo	Apresenta pessimismo à partida, mesmo antes de enfrentar condições adversas ou circunstâncias <i>stressantes</i> . Desenvolve acerca de si próprio um pensamento negativo e isso resulta em relacionamentos que minam constantemente a sua auto-confiança. Não compreende e não aceita as suas experiências emocionais, não consegue integrá-las como experiências de vida importantes, Esmorece com facilidade face aos obstáculos.

## **ANEXO 4**

## Anexo 4

### Questionário Exploratório de Medição de Competências em IE, 1ª aplicação

Obrigada por se disponibilizar a responder este questionário.

Todas as situações são hipotéticas; tente identificar-se com elas. Mesmo que não se identifique com nenhuma, responda de forma figurado (se esta ocorrência se desse na minha vida, o que eu faria/sentiria?)

Não existem respostas certas ou erradas. É fundamental que seja espontâneo e honesto nas suas respostas.

Este questionário deverá ser preenchido em 30 minutos.

Todas as questões têm 4 respostas, numa escala de 1 a 4.

Leia atentamente o cabeçalho de cada questão e responda por ordem decrescente:

- Na situação com que me identifico mais darei a pontuação 4,
- Na situação com que me identifico um pouco menos, darei a pontuação 3,
- Na situação com que me identifico ainda menos, darei a pontuação 2,
- Na situação com que menos me identifico, darei a pontuação 1.

As respostas são absolutamente anónimas e totalmente confidenciais.

Obrigada pela sua colaboração.

#### Exemplo:

Quando me sinto amargurado:

1. Sei exactamente os motivos daquilo que me aborrece	2
2. Às vezes consigo perceber os motivos daquilo que me aborrece	4
3. Tenho dificuldade em perceber os motivos daquilo que me aborrece	3
4. Acho preferível nem sequer pensar nos motivos daquilo que me aborrece e deixar passar.	1

## QUESTIONÁRIO

A) Que sequência de palavras se segue a: "conjuntura preocupante"

01. Serenidade – indefinição – tensão	
02. Preocupação – descontrolo – problemas	
03. Problemas – confusão – agressão	
04. Atenção – serenidade – preocupação	

B) O meu estado físico:

05. É muitas vezes consequência normal do meu estado emocional	
06. Não tem nada a ver com o meu estado emocional	
07. Podia melhorar se eu fosse uma pessoa mais controlada	
08. Sofre consequências negativas devido ao meu estado emocional	

C. Que grupos de palavras estão associadas à palavra "desgosto":

09. Solidão e isolamento	
10. Coragem e isolamento	
11. Tristeza e solidão	
12. Tristeza e coragem	

D. Antes de tomar uma decisão importante:

13. Penso em todas as alternativas possíveis e nas possíveis consequências; só depois é que tomo a decisão	
14. Fico um pouco confuso e apto por pedir ajuda a um amigo / familiar para me ajudar a clarificar ideias	
15. Prefiro optar pelo apoio / conselhos de alguém próximo de mim, para ajudar a decidir, porque como diz o ditado: duas cabeças pensam melhor do que uma	
16. Fico confuso, acontece-me perder a visão dos meus objectivos e capacidade de concentração	

E. Tenho convicções:

17. Das quais não abdicoo	
18. Que não revelo	
19. Que nunca revelaria	
20. Que esqueço com facilidade	

F) Quando alguém faz algo melhor do que eu (ou é melhor do que eu em determinado aspecto):

21. Sinto-me diminuído em relação a essa pessoa	
22. Procuro perceber como é que essa pessoa alcançou melhores resultados do que eu	
23. Fico aborrecido e afasto-me temporariamente	
24. Apetece-me recomeçar tudo de novo, para ser melhor	

G) A vida é complexa. Na realidade:

25. É praticamente impossível ser feliz	
26. É muito difícil ser feliz e manter essa felicidade	
27. É muito mais fácil ser infeliz do que feliz	
28. É muito mais fácil ser feliz do que infeliz	

H) Que grupos de palavras estão associados à palavra "família":

29. Problemas – conselhos – lar – tranquilidade	
30. Apoio – abrigo – conselhos – harmonia	
31. Lar – abrigo – problemas – tranquilidade	
32. Conselhos – apoio – problemas – harmonia	

I) Dou atenção aos meus estados de espírito.

33. Contudo, é uma atenção pouco focalizada, sou frequentemente apanhado desprevenido pelos meus estados de espírito	
34. Sei exactamente o que estou a sentir, sei quando comecei a sentir tais estados de espírito e sei porquê	
35. Percebo a variação dos meus estados de espírito, nunca sou apanhado desprevenido	
36. Apesar disso, não consigo saber quando um determinado estado de espírito está mais profundo ou menos profundo	

J) Que palavras estão associadas a "solidão":

37. Problemas	
38. Isolamento	
39. Meditação	
40. Reflexão	

K) De um ponto de vista interpretativo,

41. Raiva é uma emoção incontrolável e impossível de clarificar e compreender	
42. Raiva é uma emoção controlável, dependendo das circunstâncias	
43. Não é uma emoção, na realidade	
44. Raiva é uma emoção como qualquer outra, podendo surgir sem que eu tenha controlo sobre ela	

L) Eu sou uma pessoa:

45. Mais expansiva do que intuitiva	
46. Muito mais focalizada na criatividade das minhas tarefas do que orientada para a sua conclusão	
47. Mais intuitiva do que expansiva	
48. Muito mais focalizada na conclusão das minhas tarefas do que na criatividade ao executá-las	

M) Quando realizo um trabalho em equipa, acho que as minhas ideias:

49. Vão ser um fracasso	
50. São melhores quando as partilho com os outros	
51. São quase sempre melhores do que as ideias dos outros	
52. Vão ser um fracasso ou um sucesso, dependendo muito da forma como eu as aplicar e explicar	

N) Qual o conjunto de expressões que se segue a "percurso de vida":

53. Valores – isolamento – circunstâncias – expressão dos meus valores	
54. Obrigações – compromissos – ocupações – cumprimento das minhas tarefas	
55. Sonhos – valores – disputa pelos meus desafios	
56. Opiniões – circunstâncias – debate dos meus ideais	

O) Os meus amigos consideram-me:

57. Um pessoa introvertida	
58. Uma pessoa teimosa e rebelde	
59. Uma pessoa altruísta	
60. Uma pessoa com convicções fortes	

P) As minhas emoções:

61. Têm um motivo indefinido e são muito incontroláveis	
62. Nem sempre estão associadas aos problemas da minha vida	
63. São anuladas pela compreensão que faço delas	
64. Nem sempre têm um motivo exacto e são muito imprevistas	

Q) Sinto frequentemente (pelo menos 3 vezes ao longo do dia):

65. Ansiedade incontrolável e isso reflecte-se no meu comportamento	
66. Ansiedade controlável	
67. Uma emoção ou várias emoções em simultâneo	
68. Sinto que o passar do tempo reduz lentamente a minha reacção emocional	

R) Já me aconteceu mais do que uma vez:

69. Ter a sensação de que falam de mim numa festa/reunião social / trabalho e ficar ansioso	
70. Ter interpretado erradamente alguma coisa que alguém me disse e isso ter consequências nefastas para mim	
71. Fazer juízos de valor sobre alguém quem mal conheço	
72. Ter um comportamento menos simpático com alguém por quem nutro uma antipatia natural	

S) Todas as pessoas têm virtudes e defeitos, mas eu tenho:

73. Virtudes – defeitos – obstáculos	
74. Defeitos – virtudes – isolamento	
75. Virtudes – defeitos – equilíbrio	
76. Confiança – virtudes – defeitos	

T) Pessoas que evidenciam personalidades muito fortes, deixam-me:

77. Intimidado – furioso – agressivo	
78. Furioso – irrequieto – inquieto	
79. Indiferente – apreensivo – imparcial	
80. Inquieto – desanimado – assustado	

U) Ter memória está ligado a:

81. Recordações que queria esquecer	
82. Enriquecimento da minha vida e envelhecimento da minha pessoa	
83. Eliminar as recordações negativas e reter as positivas	
84. Envelhecimento	

V) Que conjunto de palavras se adequa a "relacionamento positivo":

85. Optimista – ponderado – construtivo – estratega	
86. Criativo – optimista – construtivo – sincero	
87. Feliz – honesto – sincero – hábil	
88. Optimista – construtivo – pensativo – honesto	

X) Qual o conjunto de expressões que se segue a "grupo de pertença":

89. Identidade – amizades – reserva – recato	
90. Identidade – ligação – crença – coesão	
91. Amizades – conveniência – duração – harmonia	
92. Concordância – harmonia – questão – debate	

Z) Embora eu saiba que em certos aspectos posso melhorar,

93. Gostava de nunca vir a ser diferente	
94. Gosto de mim como sou	
95. Gostava de ser radicalmente diferente	
96. Nunca me tinha ocorrido pensar nisto	

AA) Sinto-me inútil em situações:

97. Nas quais se espera que eu manifeste afecto	
98. Nas quais se espera que eu colabore com ideias positivas e construtivas	
99. Nas quais é necessário que eu faça juízos de valor	
100. Nas quais é necessário mostrar afecto e positivismo	

AB) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "ameaça", são:

101. Perigo e supressão	
102. Fuga e desvio	
103. Supressão e corte	
104. Timidez e desvio	

AC) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "grupo de amigos", são:

105. Aceitação e incorporação	
106. Incorporação e confiança	
107. Abrigo e Apoio	
108. Apoio e aceitação	

AD) Tive um problema muito sério e grave na minha vida que me deixou muito transtornado;

109. Fiquei durante dias e dias, semanas, sem saber o que pensar, desorientado e confuso	
110. Senti-me incapaz de reagir durante muito tempo, refugiei-me dentro de mim e isolei-me dos outros	
111. Após um período de grande sofrimento, enfrentei o problema e parti para a vida	
112. Não sofro demasiado com aquilo que não tem solução. Ao descobrir isso, não pensei muito mais sobre o assunto e parti para a vida	

AE) De uma maneira geral:

113. Sinto sempre antes de agir	
114. Sentir e agir são duas actividades simultâneas	
115. Julgo que devia sentir melhor antes de agir	
116. Agir não tem nada a ver com sentir	

AF) Não é possível sentir:

117. Várias emoções ao mesmo tempo e distinguir a causa de cada uma delas	
118. Várias emoções ao mesmo tempo e distinguir o que é menos controlável	
119. Várias emoções ao mesmo tempo e expressar um comportamento ajustado	
120. Várias emoções ao mesmo tempo	

AG) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "silêncio", são:

121. Paz – isolamento – conforto	
122. Desconforto – solidão – tristeza	
123. Descanso – isolamento – tristeza	
124. Alento – paz – descanso	

AH) Os meus relacionamentos passados:

125. Têm grande importância para mim porque eu sei o que aprendi com eles	
126. Têm relativa importância para mim, porque são recordações, mas aprendi pouco com essas relacionamentos	
127. Têm uma importância fundamental, nunca quererei esquecê-los	
128. Não são muito importantes; na realidade, importantes são os meus relacionamentos presentes	

AI) Que grupos de palavras estão associadas à palavra "desafio"?

129. Competição e luta	
130. Contrariedade e competição	
131. Obstáculo e supressão	
132. Luta e supressão	

AJ) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de "inesperado", são:

133. Surpresa e pausa	
134. Orientação e surpresa	
135. Pausa e apoio	
136. Indecisão e regressão	

AK) Quando conheço uma pessoa, eu:

137. Observo as suas reacções às minhas reacções	
138. Atento nas suas opiniões	
139. Não tenho o hábito de a observar	
140. Observo as suas reacções acerca de mim e do que a cerca	

AL) Já tive demasiadas experiências negativas na minha vida. Consequentemente,

141. Prefiro viver isolado dos outros, tanto quanto for isso possível	
142. Evito cruzar-me com pessoas desconhecidas para não fazer mais amizades, evito mudar de emprego e até de casa	
143. É preferível com amigos a estar sozinho	
144. É preferível manter as pessoas que amo, para conseguir apoio e companhia	

AM) De acordo com a minha experiência de vida, o fracasso é:

145. Uma sensação temporária que passa de imediato	
146. Um autêntico pesadelo, que me inibe de estar com outras pessoas durante algum tempo e até de trabalhar/estudar	
147. Um desafio interessante e até uma sensação agradável que impele a procurar outros desafios	
148. Uma sensação que conduz ao <i>stress</i> e me obriga a pensar durante longo tempo nos "porquês"	

AN) Quando me sinto ansioso, posso sentir:

149. Uma sensação de <i>stress</i> e desmaio	
150. Confusão, palpitações e tremores	
151. Uma dor no estômago e suores nas mãos	
152. Insônia, impaciência e baixa concentração	

AO) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "arrependimento", são:

153. Culpa e vergonha	
154. Erro e pausa	
155. Vergonha e pausa	
156. Erro e culpa	

AP) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de "sucesso", são:

157. Emoção – inteligência – persistência	
158. Emoção – sorte – persistência	
159. Inteligência – sorte – persistência	
160. Inteligência – sorte – emoção	

AQ) Empatia está mais relacionado com:

161. Reconhecimento, simpatia e enamoramento	
162. Enamoramento, reconhecimento	
163. Simpatia e reconhecimento	
164. Ajustamento, reconhecimento e adaptação	

AR) É muito constrangedor:

165. Quando vejo alguém chorar na frente de outros	
166. Quando vejo alguém chorar na frente de outros, por isso, aproximo-me de imediato para ajudar	
167. Alguém se aproxima emocionalmente de mim	
168. Alguém se aproxima emocionalmente de mim, por isso, faço uma espécie de barreira contra essa aproximação	

AS) Os conjuntos de palavras que melhor se associam ao conceito de "novo emprego" são:

169. Expectativa e curiosidade	
170. Exploração e esboço	
171. Ansiedade e curiosidade	
172. Mapeamento e plano	

AT) Seria difícil descrever o que senti no dia mais feliz da minha vida:

173. Porque não tenho palavras para o descrever	
174. Porque não existe nenhuma emoção capaz de descrever o que senti	
175. Mas apesar de tudo, poderia fazer uma descrição básica do que me lembro de ter sentido	
176. Mas seria capaz de falar sobre isso e tenho a certeza que me entenderiam	

AU) Quando tenho um problema mais sério:

177. Procuo uma pessoa menos íntima (um conhecido) para contar partes do meu problema, mas não para desabafar	
178. Procuo normalmente uma pessoa da minha família ou um amigo, para desabafar	
179. Procuo desabafar anonimamente, em chats por exemplo, ou escrevo sobre os meus problemas	
180. Não desabafo com ninguém, não seria capaz de partilhar um problema sério	

AV) Eu:

181. Tenho receio de partilhar com os outros a minha vida	
182. Tenho pânico de partilhar com os outros a minha vida	
183. Tenho receio de partilhar com os outros a minha vida e se isso acontece, sinto ansiedade	
184. Não tenho receio de partilhar com os outros a minha vida	

AX) Numa zanga com uma amigo/familiar/conhecido, eu:

185. Senti-me alterado que disse coisas que não devia ter dito e que o magoaram profundamente	
186. Deixei-o manifestar-se à vontade, sem o interromper, e depois falei	
187. Senti-me alterado e mesmo zangado mas virei costas e deixei-o a falar sozinho	
188. Controlei todos os meus impulsos e deixei-o propositadamente manipular a conversa	

AZ) A frase: "sentimentos vagos e impenetráveis", tem a ver com:

189. Necessidade de pausa	
190. Sentimentos simultâneos	
191. Circunstâncias incontroláveis	
192. Conflitos íntimos	

BA) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "abandono", são:

193. Reposição e depressão	
194. Depressão e reintegração	
195. Posição e restituição	
196. Reintegração e recondução	

BB) As alternativas que combinam melhor para "alegria", são:

197. Êxtase e melancolia	
198. Felicidade e contentamento	
199. Contentamento e amor	
200. Êxtase e amor	

BC) Numa discussão, eu normalmente:

201. Tenho dificuldade em compreender as razões da outra pessoa	
202. Vejo claramente as razões da outra pessoa, embora não concorde com ela	
203. A outra pessoa não tem razão de forma alguma	
204. As minhas razões são mais fortes do que as razões da outra pessoa	

BD) Consigo deixar de pensar e distanciar-me dos meus problemas:

205. Quase sempre, se encontro algo que me distraia	
206. Quase sempre, se procuro algo que me distraia	
207. Quase sempre e não preciso de distrações	
208. Quase nunca me distancio dos meus problemas	

BE) Quando enfrento um problema:

209. Tenho dificuldade em identificar os estados emocionais associados a esse problema	
210. Penso em como seria bom não ter de enfrentar o problema, poder fugir	
211. Sinto-me deprimido, ansioso ou zangado e até enraivecido	
212. Sinto descontrolo emocional, pelo menos até conseguir reflectir sobre o problema	

BF) Quando enfrento um problema grave e sério:

213. Consigo exprimir aquilo que sinto excepto enquanto estou descontrolado	
214. Tenho muita facilidade em exprimir aquilo que sinto	
215. Aquilo que consigo exprimir raramente reflecte aquilo que estou a sentir	
216. Não acho boa ideia exprimir aquilo que sinto	

BG) Do ponto de vista pessoal, a tristeza está ligada a:

217. Isolamento – momentos – amigos	
218. Ausência – trabalho – isolamento	
219. Desistência – conflitos – agressão	
220. Isolamento – amigos – descanso	

BH) Os conjuntos de palavras que melhor se associam a "obstáculo", são:

221. Inimigo e desespero	
222. Raiva e adversário	
223. Substituição e conversão	
224. Ataque e agressão	

BI) Quando tenho um problema ou preciso de tomar uma decisão, costumo:

229. Meditar muito nesse problema, não mais do que algumas horas	
230. Meditar muito nesse problema, não mais do que alguns dias	
232. Meditar muito nesse problema, não mais do que algumas semanas	
233. Não penso no problema, ele há-de resolver-se por si	

## **ANEXO 5**

## Anexo 5, Comunalidades, 1ª aplicação

Communalities (final.sta)

Extraction: Principal factors (comm.=multiple R-square)

Rotation: Varimax normalized

	From 11 Factors	From 12 Factors	From 13 Factors	From 14 Factors	From 15 Factors	Multiple R-Square
A	0,151126	0,151809	0,171228	0,590788	0,591047	0,721117
B	0,586859	0,586885	0,611494	0,613004	0,63023	0,779257
C	0,558648	0,558789	0,570324	0,626553	0,635328	0,737132
D	0,681934	0,692165	0,692331	0,692477	0,727374	0,835708
E	0,696265	0,698969	0,711505	0,736851	0,745025	0,84368
F	0,64255	0,655995	0,656029	0,656688	0,657951	0,755864
G	0,572004	0,574015	0,640783	0,64086	0,671098	0,776178
H	0,445345	0,491337	0,496371	0,499386	0,50403	0,740084
I	0,624554	0,626273	0,628505	0,63161	0,640666	0,719952
J	0,486325	0,566542	0,593313	0,597916	0,608132	0,7413
K	0,585994	0,626143	0,638664	0,645572	0,65616	0,740956
L	0,532859	0,533284	0,536246	0,546241	0,550319	0,733132
M	0,47573	0,482098	0,535303	0,537569	0,705008	0,790183
N	0,473632	0,500966	0,504278	0,566109	0,566182	0,736275
O	0,450662	0,45081	0,450978	0,459053	0,463545	0,596962
P	0,667389	0,668096	0,668688	0,690158	0,693201	0,793999
Q	0,658185	0,659749	0,65977	0,712732	0,714881	0,787818
R	0,593036	0,624267	0,62526	0,626232	0,626342	0,69749
S	0,576613	0,577898	0,588996	0,61907	0,619113	0,711664
T	0,519581	0,529093	0,656374	0,667783	0,672718	0,761678
U	0,560312	0,580492	0,580655	0,600234	0,609345	0,740243
V	0,397474	0,399414	0,402267	0,469263	0,520218	0,652892
X	0,315498	0,36783	0,368988	0,383159	0,416411	0,581025
Z	0,653403	0,668346	0,68313	0,707411	0,712709	0,840532
AA	0,503896	0,509904	0,50996	0,556363	0,562495	0,71193
AB	0,498979	0,499341	0,501425	0,509244	0,511953	0,694818
AC	0,58499	0,586314	0,58659	0,596694	0,604164	0,699079
AD	0,645831	0,646636	0,650418	0,652092	0,654563	0,803889
AE	0,634275	0,634374	0,653266	0,65795	0,660882	0,785177
AF	0,556536	0,556536	0,579135	0,585282	0,587156	0,756166
AG	0,276459	0,290443	0,316555	0,34959	0,42082	0,566456
AH	0,654845	0,664	0,677504	0,680857	0,68279	0,794108
AI	0,305244	0,387213	0,405979	0,457199	0,458077	0,687098
AJ	0,312022	0,326006	0,3461	0,514409	0,538151	0,705763
AK	0,569349	0,581092	0,588512	0,590085	0,590582	0,752777
AL	0,469287	0,503005	0,503133	0,508413	0,568418	0,783521
AM	0,705448	0,724023	0,724105	0,758886	0,760648	0,799176
AN	0,312532	0,314181	0,321887	0,322898	0,352769	0,54504
AO	0,287928	0,478426	0,480702	0,695506	0,70893	0,812848
AP	0,308605	0,449304	0,449484	0,458749	0,558015	0,685495
AQ	0,232236	0,233055	0,333567	0,359746	0,398201	0,595578
AR	0,665636	0,665778	0,684945	0,6887	0,717502	0,813702
AS	0,16919	0,354546	0,449177	0,497609	0,501873	0,71265
AT	0,063238	0,079407	0,453646	0,468079	0,483462	0,635939
AU	0,564577	0,564578	0,591761	0,591766	0,621298	0,76734
AV	0,606556	0,625832	0,628858	0,659021	0,662348	0,80864
AX	0,564693	0,565988	0,577295	0,578751	0,582886	0,778718
AZ	0,061573	0,06175	0,108915	0,108969	0,514066	0,645102
BA	0,03342	0,508142	0,510896	0,515553	0,517785	0,702111
BB	0,552447	0,622218	0,62569	0,639259	0,69856	0,770267
BC	0,568237	0,623825	0,627563	0,727539	0,729795	0,79166
BD	0,551684	0,55905	0,560801	0,568816	0,575677	0,718388
BE	0,60679	0,607094	0,607094	0,607141	0,633081	0,735249
BF	0,668741	0,668908	0,670061	0,670085	0,736291	0,791751
BG	0,224871	0,34092	0,5011	0,55863	0,560298	0,708018
BH	0,112656	0,131168	0,131385	0,6339	0,633944	0,708281
BI	0,468352	0,569915	0,572673	0,629328	0,699403	0,810635