



UNIVERSIDADE DOS AÇORES

Marlene de Jesus Ferreira Carvalho Arruda

O ABC DAS EMOÇÕES BÁSICAS

Implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais. Um enfoque comunitário.

2º Ciclo de Estudos em Psicologia da Educação

Ramo especialidade em Contextos Comunitários

Realizada sob orientação científica da

Prof. Doutora Célia Barreto Carvalho

Ponta Delgada

2014

Marlene de Jesus Ferreira Carvalho Arruda

O ABC DAS EMOÇÕES BÁSICAS

Implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais. Um enfoque comunitário.

Relatório apresentado na Universidade dos Açores, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Educação, Especialidade em Contextos Comunitários

Orientadora: Prof. Doutora Célia Barreto Carvalho

Resumo:

Ter a capacidade de identificar e diferenciar as emoções, perceber a sua função e ponderar sobre elas, são competências essenciais ao indivíduo, para uma compreensão e regulação emocional ajustadas (Barett & Gross, 2001, cit. in Vaz, 2009).

Deste modo, ao se intervir ao nível de competências emocionais, acredita-se que os adolescentes estarão mais aptos para lidarem com as suas emoções de forma ajustada, contribuindo para um ajustamento psicossocial.

Neste sentido, a presente investigação de carácter misto, com ênfase na abordagem qualitativa e quasi-experimental, tem como propósito estudar a eficácia, a adequabilidade e a pertinência da 2ª e da 3ª sessão do programa “Alinha com a vida”. A amostra incidiu sobre 421 alunos, sendo que 229 pertencem ao grupo experimental e 192 ao grupo controlo. Todos os alunos encontram-se a frequentar o 8º ano de escolaridade, em diferentes escolas da Ilha de São Miguel.

A recolha e a análise dos dados, no decorrer da investigação, envolveram não só a abordagem qualitativa, como também, a abordagem quantitativa. Através da técnica de observação e da análise de documentos inerentes ao programa “Alinha com a vida”, procedeu-se à análise de conteúdo. Os dados quantitativos foram recolhidos através da aplicação do Questionário de Inteligência Emocional (Rego & Fernandes, 2005; versão reduzida por Carvalho e Caldeira, 2014) e do Questionário de Emoções Básicas para adolescentes, de Carvalho e Caldeira (2014) (versão criada para esta investigação).

Os resultados sugerem que os adolescentes adquiriram capacidades ao nível da identificação, diferenciação, conhecimento e regulação das emoções básicas. Durante a implementação das sessões, foi possível verificar, também, o interesse dos alunos no decorrer destas; bem como, através da análise das fichas de apreciação das sessões. Verificou-se, igualmente, que, os alunos apreciaram positivamente as sessões.

No que concerne aos resultados obtidos quantitativamente e para as variáveis compreensão das emoções próprias e compreensão das emoções nos outros, estes foram satisfatórios pois, obteve-se, no grupo experimental, um aumento nestas duas variáveis, em função do tempo. Quanto à variável regulação emocional, não se verificou um aumento nos índices desta, após a implementação do programa.

Palavras-chave: adolescentes, emoções básicas, compreensão emocional e regulação emocional

Abstract

To be able to identify and differentiate emotions, to understand their role and evaluate them, are essential skills to the individual for an adjusted emotional response (Barett & Gross, 2001, cit. in Vaz, 2009).

Thus, on an emotional level, it is believed that adolescents will be more apt to deal with their emotions, contributing to psychosocial adjustment.

The present investigation of mixed character, with an emphasis on qualitative and quasi-experimental approach, aims to study the effectiveness, adequacy and relevance of the 2nd and 3rd session of the Program "Alinha com a vida". The sample group was composed of 421 students, of which 229 belong to the experimental group and 192 to the control group. All students are attending 8th grade at different schools in the island of São Miguel.

The collection and analysis of data in the course of the investigation involved both qualitative and quantitative approach. The techniques used during the investigation were observaton and the analysis of documents related to the "Alinha com a vida" program, followed by content analysis. Quantitative data were collected using the *Emotional Intelligence Questionnaire* (Rego & Fernandes, 2005; version and reduced by Carvalho &, Caldeira, 2014) and the Questionnaire of Basic Emotions for adolescents, Carvalho and Caldeira (2014) (created for this version research).

The results suggest that adolescents acquired skills in identifying, differentiating, and regulating basic emotions, increasing their knowledge about them. During the sessions, students' interest was eevaluated trough assesement sheets. The analysis of the sheets concludes that the students positively enjoyed the sessions.

The quantitative results obtained in the experimental group were satisfactory regarding two variables: understanding their emotions and understanding the emotions of others. The study concluded that there was an increase as time went by. As for the emotional regulation variable, there was no increase in this index, after the implementation of the program.

Keywords: adolescents, basic emotions, emotional understanding and emotion regulation

Agradecimentos

Aproveito este espaço para agradecer a todas as pessoas que me ajudaram neste processo, levando a que fosse possível a sua concretização.

À Professora Doutora Célia Barreto Carvalho por ter aceitado fazer parte desta investigação, pela sua amizade e disponibilidade.

A todos os professores envolvidos no mestrado pela aprendizagem que me propuseram, mas em especial à Professora Doutora Suzana Caldeira.

Ao meu marido pelo seu apoio incondicional, presença constante e pela sua longa paciência em aturar-me nos dias mais complicados.

Aos meus pais por terem-me dado o seu apoio e por acreditarem que seria possível chegar onde cheguei.

Ao meu irmão, e também padrinho, que sempre me ajudou no que eu precisei, mostrando-se sempre disponível.

Às minhas colegas Carolina Raposo, Carmina Freitas e Sara Soares que sempre me acompanharam e, juntas conseguimos superar os nossos obstáculos.

Às mestres Carolina Dall'Antonia da Motta e Marina Sousa por me terem auxiliado na fase do tratamento dos dados.

A todos vós o meu sincero obrigada, pois sem a vossa ajuda não teria chegado onde cheguei!

Abreviaturas

IE – Inteligência Emocional

QIE - A – Questionário de Inteligência Emocional

QEB – Questionário de Emoções Básicas

DRE – Direção Regional da Educação

Índice de quadros

Quadro 1. Caracterização da amostra quanto ao grupo, sexo, idade e desvio-padrão

Quadro 2. Caracterização da amostra face à distribuição nas escolas

Quadro 3. Resultados do *alpha* de Cronbach para o Questionário de Emoções Básicas, versão para investigação, para a regulação emocional das emoções alegria, medo, tristeza e raiva no momento pré-teste.

Quadro 4. Síntese descritiva do programa “Alinha com a vida”

Quadro 5. Subcategorias da categoria: “***compreensão das emoções próprias***”

Quadro 6. Subcategorias e unidade de registo da categoria: “***compreensão das emoções nos outros***”

Quadro 7. Resultados da *compreensão das emoções próprias e nos outros* em função do grupo e do momento de avaliação

Quadro 8. Resultados da Manova para as variáveis *compreensão das emoções próprias e compreensão das emoções nos outros*

Quadro 9. Subcategorias da categoria: “***regulação emocional***”

Quadro 10. Resultados do teste *t-student* para amostras emparelhadas para a regulação emocional no grupo experimental.

Quadro 11. Subcategorias da categoria: “***crenças dos adolescentes acerca das emoções na pré-intervenção***”

Quadro 12. Subcategorias da categoria: “***crenças dos adolescentes acerca das emoções na pós-intervenção***”

Quadro 13. Subcategorias da categoria: “***função adaptativa***”

Quadro 14. Subcategorias da categoria: “***participação dos alunos na 2ª e 3ª sessão***”

Quadro 15. Subcategorias da categoria: “***avaliação dos alunos da 2ª e 3ª sessão***”

Quadro 16. Subcategorias da categoria: “***avaliação dos professores da 2ª e 3ª sessão***”

Índice de figura

Figura 1 - Esquema do *design* metodológico sequencial exploratório usado na investigação

Índice Geral

Introdução	11
Capítulo I: Psicologia Comunitária e Inteligência Emocional	15
1. Psicologia Comunitária	15
a. Os valores da Psicologia Comunitária	15
b. Empowerment.....	17
2. Psicologia Comunitária e Inteligência Emocional	18
3. Definição e Evolução da Inteligência emocional (IE)	19
a. Modelo de inteligência de Mayer e Salovey	20
b. Ekman e as emoções	21
Capítulo II: Emoções	24
1. Definição de emoção.....	24
2. Fisiologia das emoções	25
3. Emoções e qualidade de vida	27
4. Emoções Básicas.....	28
a. Alegria	29
b. Tristeza	30
c. Medo	32
d. Raiva.....	34
5. Reconhecimento das emoções básicas	36
6. Expressões faciais.....	37
7. Funções das emoções.....	38
Capítulo III: Competências Emocionais	40
1. Conceito de competência emocional	40
2. Identificação, diferenciação e conhecimento emocional	41
4. Estratégias de regulação emocional	46
5. Intervenção na competência emocional	48
Capítulo IV – Metodologia	51
1. Objetivos, hipóteses e variáveis	51
2. <i>Design</i> metodológico.....	53
3. Método.....	54
3.1. Participantes.....	54
3.2. Instrumentos	56
3.3. Procedimentos de recolha de dados	63

3.4. Procedimentos de análise de dados	64
Capítulo V – Tratamento dos resultados	69
1. Tratamento dos resultados referentes às variáveis “ <i>compreensão das emoções próprias</i> ” e “ <i>compreensão das emoções nos outros</i> ”	69
2. Tratamento dos resultados referentes à variável “ <i>regulação emocional</i> ”	74
3. Tratamento dos resultados referentes às categorias “ <i>crenças dos adolescentes acerca das emoções na pré-intervenção</i> ”; “ <i>crenças dos adolescentes acerca das emoções na pós-intervenção</i> ” e “ <i>função adaptativa</i> ”	77
4. Tratamento dos resultados referentes às categorias “ <i>participação dos alunos na 2ª sessão</i> ” e “ <i>participação dos alunos na 3ª sessão</i> ”	80
5. Tratamento dos resultados referentes às categorias “ <i>avaliação dos alunos da 2ª sessão</i> ”; “ <i>avaliação dos alunos da 3ª sessão</i> ”.	83
6. Tratamento dos resultados referentes às categorias “ <i>avaliação dos professores da 2ª sessão</i> ”; “ <i>avaliação dos professores da 3ª sessão</i> ”	84
Capítulo VI – Discussão geral.....	87
1. Discussão geral dos resultados.....	87
CAPÍTULO VII – Conclusão, Limitações e Implicações Futuras	96
1. Considerações finais.....	96
Referências bibliográficas	99
Anexos	107
Anexo I (Questionário QIE-A)	108
Anexo II (Questionário QEB).....	109
Anexo III (carta da DRE).....	112
Anexo IV (Carta para as escolas)	117
Anexo V (consentimentos informados para os pais dos alunos do grupo experimental).....	118
Anexo VI (consentimentos informados para os pais dos alunos do grupo controlo)	120
Anexo VII – Tabela de observação das sessões	122
Anexo VIII – Ficha de avaliação das sessões dos alunos	123
Anexo IX – Ficha de avaliação das sessões dos professores	124
Anexo X (tabela de análise de conteúdo da categoria “ <i>compreensão das emoções próprias</i> ”)	125
Anexo XI (tabela de análise de conteúdo da categoria “ <i>compreensão das emoções nos outros</i> ”).....	127
Anexo XII (tabela de análise de conteúdo da categoria “ <i>regulação emocional</i> ”)	128
Anexo XIII (tabela de análise de conteúdo da categoria “ <i>Crenças dos adolescentes acerca das emoções na pré-intervenção</i> ”).....	129

Anexo XIV (tabela de análise de conteúdo da categoria “Crenças dos adolescentes acerca das emoções na pré-intervenção”)	131
Anexo XV (tabela de análise de conteúdo da categoria “função adaptativa”)	132
Anexo XVI (tabela de análise de conteúdo da categoria “participação dos alunos na 2ª sessão”).....	133
Anexo XVII (tabela de análise de conteúdo da categoria “participação dos alunos na 3ª sessão”).....	135
Anexo XVIII (tabela de análise de conteúdo da categoria “avaliação dos alunos da 2ª sessão”)	137
Anexo XIX (tabela de análise de conteúdo da categoria “avaliação dos alunos da 3ª sessão”)	138
Anexo XX (tabela de análise de conteúdo da categoria “avaliação dos professores da 2ª sessão”).....	140
Anexo XXI (tabela de análise de conteúdo da categoria “avaliação dos professores da 3ª sessão”).....	142

Introdução

No final do século XX, as descobertas sobre as emoções e sobre a forma como estas interagem com os processos cognitivos em interdependência (Damásio, 1995) conduziram, naturalmente, ao começo da investigação no campo da Inteligência Emocional. Assim, os trabalhos no domínio da Inteligência Emocional começaram a ser publicados no início da década de 90 (Mayer, Salovey & Caruso, 2000), e a popularidade do conceito tem vindo a aumentar desde a publicação do livro *Emotional Intelligence* do psicólogo e jornalista Daniel Goleman, em 1995 (Vieira, Moreira & Morgadinho, 2008).

Para os autores Mayer e Salovey (1997), a Inteligência Emocional implica, não só a capacidade para se perceber a emoção, como também, a capacidade para compreender e regular as emoções que promovem o crescimento emocional e intelectual.

Neste sentido, para que se possa compreender e estudar o conceito de Inteligência Emocional, é necessário perceber, primeiramente, a conceção de emoção. Para Pinto (2001: 243, cit. in Silva, 2010), a emoção é uma experiência subjetiva que envolve toda a mente e o corpo, quer isto dizer que, a emoção é uma reação complexa desencadeada por um estímulo que envolve reações orgânicas e sensações pessoais.

As emoções evoluíram a fim de nos prepararem para lidar velozmente com os eventos mais marcantes das nossas vidas. As emoções preparam-nos para lidar com situações sem precisarmos de pensar no que fazer, dado serem reações a questões que parecem essenciais para nosso bem-estar (Ekman, 2011).

Assim, a ativação de uma emoção tem como propósito preparar o organismo para este se adaptar e para atingir níveis de bem-estar tendo, como consequências imediatas, uma alteração no estado corporal e nas estruturas cerebrais a que corresponde essa emoção (Melo, 2005).

Algumas das emoções são consideradas como sendo emoções básicas, por serem caracterizadas por uma programação inata, estamos a falar das emoções tais como a tristeza, alegria, raiva, medo, surpresa e nojo, (Melo, 2005). No presente trabalho, as emoções básicas: alegria, medo, tristeza e raiva, serão as únicas a serem apresentadas detalhadamente devido ao objetivo geral desta investigação.

Relativamente à tristeza, o autor Magalhães (2007) refere-se a esta como sendo uma emoção que acarreta no indivíduo alguma mágoa, o desânimo, a melancolia, a desilusão, o desamparo, o desespero e, ainda, o desalento, enquanto a alegria fomenta a atividade no centro cerebral e, ao mesmo tempo, conduz a que o indivíduo sinta prazer, diversão,

satisfação e euforia. Quanto à raiva, e para o mesmo autor, as suas reações psicofisiológicas são caracterizadas pela afluência de massa sanguínea para as mãos e o processo hormonal por ela ativado desencadeia e acelera a atividade cardíaca. No que concerne ao medo, as reações psicofisiológicas caracterizam-se por a massa sanguínea se concentrar nas pernas e o rosto ficar cintilante, conduzindo à ansiedade, à apreensão e ao nervosismo (Magalhães, 2007).

Deste modo, ter a habilidade de identificar e diferenciar prontamente as emoções, compreender a sua função e avaliá-las, são aptidões fundamentais ao indivíduo para uma compreensão e regulação emocional ajustadas (Vaz, 2009). A aquisição destas aptidões é tida como uma tarefa desenvolvimental essencial, sendo que a infância e a adolescência são considerados os períodos mais críticos para esta aprendizagem (Reverendo, 2011).

Os autores, Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz e Salovey (2004, cit. in Woyciekoski & Hutz, 2009) destacam, ainda, que as competências emocionais são fundamentais nas relações interpessoais, uma vez que as emoções nutrem funções comunicativas e sociais, além de conterem informações sobre os pensamentos e intenções das pessoas. A competência emocional envolve um conjunto de capacidades subjacentes às emoções, nomeadamente a sua expressão, regulação adequada e compreensão das emoções (Denham, 2007; Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2001).

Os diversos componentes da competência emocional auxiliam no sucesso das relações interpessoais, suportando algumas capacidades, tais como: o ouvir, o cooperar, o pedir ajuda, o entrar num pequeno grupo ou abordar um par e o negociar conflitos (Denham, 2007). As interações bem-sucedidas com os pares potenciam a saúde mental e o bem-estar ao longo do ciclo vital do ser humano (Denham, 2007).

Neste âmbito, e tendo em conta o estado de arte para esta área, a presente investigação procura estudar a eficácia, a pertinência e a adequabilidade da implementação de duas sessões, no âmbito de um programa de promoção de competências emocionais, ao nível da compreensão das emoções próprias e dos outros e ao nível da regulação emocional do medo, da tristeza, da alegria e da raiva. Ir-se-ão avaliar as sessões tendo em conta, também, a participação dos alunos e a avaliação realizada pelos intervenientes e pelos professores. Para além disso, procurar-se-á ter em conta os índices de compreensão das emoções próprias e dos outros e a regulação emocional da amostra estudada, antes e depois da implementação das referidas sessões, realizando, desta forma, uma avaliação sumária da eficácia das mesmas.

O presente trabalho encontra-se organizado em duas partes distintas. Duma primeira fase consta o enquadramento teórico, resultante da pesquisa bibliográfica efetuada sobre a temática da Inteligência Emocional, mais concretamente sobre o desenvolvimento de competências emocionais básicas. Esta primeira parte é constituída por três capítulos. No

primeiro capítulo, começa-se por fazer a ligação entre a psicologia comunitária, a inteligência emocional e o desenvolvimento das competências emocionais. O segundo capítulo diz respeito às emoções, desenvolvendo-se aspetos relacionados com o seu conceito, a sua fisiologia, as emoções básicas e as funções das emoções. No terceiro capítulo, faz-se referência ao conceito de competências emocionais, mais concretamente à diferenciação, identificação e regulação emocional.

A segunda parte visa o enquadramento metodológico da investigação e encontra-se dividida em quatro capítulos distintos. No quarto capítulo, apresenta-se o estudo propriamente dito, com definição das questões de investigação, dos objetivos gerais do estudo, dos objetivos específicos, das hipóteses de estudo, do tipo de estudo (abordagem metodológica e modelo de análise), da caracterização da amostra, dos instrumentos de recolha de dados e dos procedimentos de recolha e análise de dados. No quinto capítulo apresenta-se o tratamento dos resultados, enquanto o sexto se debruça sobre a discussão dos resultados obtidos. Quanto ao sétimo capítulo, este remete para a conclusão do presente estudo, as limitações do estudo e suas implicações futuras.

Consideramos que o estudo supracitado é de suma importância, pois as emoções desempenham um papel central no desenvolvimento do indivíduo, ou seja, na aquisição de competências fundamentais para lidar com as exigências desenvolvimentais (Vaz, 2009). Estas atuam promovendo, quer o desenvolvimento cognitivo, ao estimular o conhecimento e as representações emocionais (Barrett & Russell, 1998, cit. in Vaz, 2009), quer o desenvolvimento social, ao promover uma maior adequabilidade nas relações interpessoais (Vaz, 2009).