

Título em Cabeçalho: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida

Patrícia Sofia Silveira Teixeira N°20071023

Coordenador e Orientador de Investigação: Prof. Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Seminário de Investigação em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia

Faculdade de Psicologia

Outubro, 2008

Resumo

O constructo Inteligência Emocional tem gerado um interesse crescente na Psicologia, e de um modo simplificado pode descrever-se como a capacidade que as pessoas têm para processar e utilizar informação carregada de afecto. Com este estudo pretendeu-se estudar as relações entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida. Estudou-se também a natureza do teste *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS). Foi utilizada uma amostra composta por 586 participantes, 212 do sexo masculino, com média de idade 34.55 ($DP=14.77$), e 374 do sexo feminino, com média de idade 33.28 ($DP=15.21$).

Em relação à natureza do *Trait Meta-Mood Scale*, os resultados obtidos não foram totalmente de encontro aos resultados de estudos anteriores, tendo-se conhecido um novo factor, o Desprendimento Emocional e tendo desaparecido o factor Reparação Emocional. No que diz respeito à relação entre os factores da Inteligência Emocional encontrados no *Trait Meta-Mood Scale*, e a Satisfação com a Vida, encontrou-se uma correlação negativa e significativa com o Desprendimento Emocional, e uma correlação positiva e significativa com a Atenção Emocional e com a Clareza Emocional. Encontrou-se também uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida, o que era esperado.

Palavras-chave: Inteligência Emocional; Satisfação com a Vida; Atenção Emocional; Clareza Emocional; Desprendimento Emocional.

Abstract

The Emotional Intelligence construct has been creating a rising interest in psychology, in a simplified way it can be described like the hability that people have to process and utilize affection loaded information.

In this study, it was pretended to study the relations between Emotional Intelligence and Life Satisfaction. It has also been studied the nature of the *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS). The used sample was composed by 586 participants, 212 males, with an average age of 34.55 years old ($DP=14.77$) and 374 females, with an average age of 33.28 years old ($DP=15.21$).

Relative to the nature of *Trait Meta-Mood Scale*, the results did not totally met previous investigations, with a new factor, the Emotional Falling, and having a vanished factor, the Emotional Repair. Due to the relation between the Emotional Intelligence factors found in the *Trait Meta-Mood Scale*, and Life Satisfaction, it was found a negative and significant correlation with the Emotional Falling and a positive and significant correlation with the Emotional Attention and the Emotional Clarity. It was also found a positive and significant correlation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction that was previously expected.

Key Words: Emotional Intelligence; Life Satisfaction; Emotional Attention; Emotional Clarity; Emotional Falling.

Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida

Nas últimas décadas o constructo Inteligência Emocional tem gerado um interesse crescente no campo psicológico e educativo, nomeadamente na compreensão das relações entre emoções e cognições (Brackett, Lopes, Ivcevic, Mayer & Salovey, 2004). A Inteligência Emocional tem as suas raízes mais distantes no constructo Inteligência Social de Thorndike (cit in. Mayer, Salovey & Caruso, 2000) que consistia na competência individual para compreender e organizar as suas relações humanas. O termo Inteligência Emocional foi inicialmente utilizado em 1961 por Van Ghent e posteriormente na psiquiatria por Leuner em 1966 (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

Existem alguns autores concorrentes que descreveram o constructo Inteligência Emocional, podemos entre eles destacar Goleman (1995), Bar-On (1997) e Mayer e Salovey (1997). Goleman (1995) chamou Inteligência Emocional às competências de auto-controlo, zelo, persistência e à capacidade de se motivar a si próprio, este referiu também que existe uma palavra antiga que define o corpo de competências que a Inteligência Emocional representa, sendo esta, carácter. Bar-On (1997) definiu o conceito como um conjunto de capacidades não-cognitivas e competências que influenciam a capacidade para lidar com as necessidades e pressões do meio ambiente. Por último Mayer e Salovey (1997), que definiram Inteligência Emocional como um conjunto de competências que distinguem a forma de como a percepção emocional e compreensão emocional varia de pessoa para pessoa quanto à sua precisão. Formalmente, estes autores definiram Inteligência Emocional como a competência para perceber e expressar

uma emoção, assimilando emoção no pensamento, compreendendo e racionalizando com emoção, regulando desta forma as emoções em si próprio e nos outros.

Petrites e Furnham (2001) propuseram uma distinção conceptual entre dois tipos de Inteligência Emocional baseados no método de medição usado para a operacionalizar, a primeira denominada por Competência de Inteligência Emocional ou Competência Cognitivo-Emocional, e a segunda designada por Inteligência Emocional Traço ou Auto-Eficácia Emocional. A Competência de Inteligência Emocional, ou Competência Cognitivo-Emocional, que se preocupa com a capacidade para perceber, processar e utilizar a informação carregada de afectividade. Este constructo concerne primariamente atenção ao domínio das competências cognitivas e que estas devem ser medidas através de testes que avaliam a performance máxima a nível cognitivo. A Inteligência Emocional Traço, ou Auto-Eficácia Emocional, preocupa-se com a constelação de auto-percepções e disposições baseadas nas emoções. Este constructo pretende dar ênfase ao campo de personalidade e que este deve ser medido através de questionários de auto-relato. É importante compreender que a Competência de Inteligência Emocional e a Inteligência Emocional Traço são dois constructos distintos, que se diferenciam pelos respectivos métodos de medição usados para os operacionalizar deixando de parte a origem do seu conteúdo. Isto quer dizer que, mesmo que os dois métodos sejam usados para avaliar exactamente os mesmos domínios, as operacionalizações resultantes serão fundamentalmente diferentes.

De um modo simplificado, o constructo Inteligência Emocional baseia-se na existência ou nas diferenças percebidas de que as pessoas tendem a processar e a utilizar informação cheia de afecto.

No último quarto do século XX, houve um aumento da investigação sobre o constructo de bem-estar emocional. Durante essas investigações foram identificados três componentes principais do bem-estar: Afectividade Positiva, Afectividade Negativa e Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Focar-nos-emos neste trabalho na componente Satisfação com a Vida.

A Satisfação com a Vida, segundo Shin & Johnson (1978) é uma avaliação global da qualidade de vida da pessoa de acordo com os seus critérios. Diener et al. (1985) consideraram que a Satisfação com a Vida é a ponderação das atribuições positivas e negativas do indivíduo face à própria vida, através da qual formula um juízo de valor sobre a qualidade da sua existência, ou seja, é um processo cognitivo de julgamento. Julgamento esse que depende das comparações que cada pessoa faz sobre as circunstâncias que considera importantes e standards para a sua vida, por este motivo existe a necessidade de perguntar à própria pessoa como avalia a satisfação com a sua vida, não sendo possível ser outra pessoa a fazê-lo (Diener et al., 1985). Diogo (2003), refere que a Satisfação com a Vida reflecte o bem-estar de cada sujeito perante si próprio e com meio em domínios específicos, tais como a saúde, trabalho, relações sociais, entre outros.

Hoje em dia, o interesse dos investigadores centra-se em analisar e conhecer as relações da Inteligência Emocional com variáveis como o ajuste psicossocial e o bem-estar emocional das pessoas (Queirós, Fernández-

Berrocal, Extremera, Carral, & Queirós, 2005). Alguns estudos que relacionam a Inteligência Emocional, avaliada através do TMMS, e a Satisfação com a Vida serão brevemente apresentados.

Martinez-Pons (1997), de forma a prever o quanto a Inteligência Emocional poderá explicar uma parte da variância da Satisfação com a Vida, utilizando o TMMS, encontrou uma correlação positiva e significativa entre a Inteligência Emocional com a Satisfação com a Vida, e uma correlação negativa e significativa entre a Inteligência Emocional e a depressão, ou seja, neste estudo percebeu-se que as pessoas com maior Inteligência Emocional tiram mais satisfação da sua vida e são pessoas que demonstram também ter menos propensão para a depressão.

Palmer, Donaldson, & Stough (2002), querendo determinar a natureza das relações entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida, utilizaram o TMMS e testes que medem os constructos de personalidade. Os resultados obtidos indicaram que apenas a sub-escala Clareza Emocional explica a variância na Satisfação com a Vida, não explicando os afectos, quer positiva quer negativamente, suportando a hipótese de que o constructo da Inteligência Emocional explica parte da variância da Satisfação com a Vida que não pode ser atribuída a traços da personalidade.

Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004), ao estudarem a validação da escala na versão Espanhola modificada do TMMS concluíram que os factores Clareza Emocional e Reparação Emocional se correlacionam positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida, ou seja, perceberam que quanto melhor a pessoa compreender o que sente, e quando mais facilidade tem em conseguir transformar os seus maus sentimentos em

mais agradáveis é uma pessoa com maior satisfação com a sua vida, é uma pessoa que se sente mais realizada e mais feliz com o que obtém.

Queirós et al. (2005), ao estudarem a validação da versão Portuguesa modificada da TMMS chegaram aos mesmos resultados que Fernández-Berrocal et al. (2004), ou seja, concluíram que os factores Clareza Emocional e Reparação Emocional se correlacionam positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida.

O objectivo do presente estudo é o de estudar as relações entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida assim como estudar a Natureza da escala que avalia a Inteligência Emocional, a *Trait Meta-Mood Scale*. Como tal foi esperado que a Inteligência Emocional estivesse positiva e significativamente correlacionada com a Satisfação com a Vida, foi esperado que a Clareza Emocional, avaliada através do *Trait Meta-Mood Scale*, se apresentasse correlacionada positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida e foi esperado também que os factores do *Trait Meta-Mood Scale* se correlacionassem significativamente entre si.

Método

Amostra

Neste estudo participaram 586 indivíduos de ambos os sexos, 212 do sexo masculino e 374 do sexo feminino. A média de idade dos homens foi de 34.55 anos ($DP=14.77$) (mínimo 18 anos, máximo 80 anos) e 33.28 anos para o sexo feminino ($DP=15.21$) (mínimo 17 anos, máximo 82 anos), não existindo diferenças estatisticamente significativas em relação à idade [$t(583)=.98$; $p=.32$]. Contudo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos para o grau de religiosidade [$t(496)=-3.25$;

$p=.001$] e para a profissão [$\chi^2(9)=42.71$; $p=.000$]. No que diz respeito ao grau de religiosidade, verificou-se que as mulheres ($M=3.81$; $DP=1.52$) consideram-se mais religiosas que os homens ($M=3.31$; $DP=1.77$). Quanto à profissão constatou-se que existem mais homens que mulheres a trabalhar em fábricas e serviços do sector privado e que mais mulheres estão desempregadas que homens.

Medidas

Os dados demográficos foram avaliados através de um questionário composto por 13 questões, onde se recolheu informação relativamente ao sexo, idade, ambiente onde cresceu, lateralidade, estado civil, profissão, Estabelecimento de Ensino que frequenta, curso que frequenta ou possui, número de anos de escolaridade, etnia, religião, grau de religiosidade e convicções políticas.

A Inteligência Emocional foi avaliada através do *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995; Baptista, 2007) é uma medida de auto-avaliação de Inteligência Emocional, constituído por 48 itens apresentados num formato de resposta de tipo Likert de 5 pontos, que varia entre 1 “Discordo Fortemente” e 5 “Concordo Fortemente” (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). O estudo da consistência interna da medida mostrou valores de alpha de Cronbach de 0.82. A análise factorial considerou a existência de 3 dimensões: Atenção Emocional ($\alpha=.87$), Clareza Emocional ($\alpha=.87$) e Reparação Emocional ($\alpha=.82$). O teste-reteste efectuado num espaço de quatro semanas obteve alpha de Cronbach de 0.90 para a Atenção, de 0.90 para a Clareza e de 0.86 para a Reparação. No que respeita à correlação inter-itens só a Clareza

Emocional e a Reparação Emocional se correlacionam significativamente, e explicam 19% da variância (Salovey et al., 1995). Salovey et al. (1995), consideram que é recomendável utilizar apenas 30 itens da escala, pois os restantes são itens de preenchimento e como tal não são tão eficientes.

A escala *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Dinier, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, Baptista 2007), é uma medida de auto-relato da Satisfação com a Vida, constituído por 5 itens apresentados num formato de resposta tipo Likert de 7 pontos, que varia de 1 “Discordo Totalmente” a 7 “Concordo Completamente” (Diener, et al., 1985). Os resultados da escala podem variar entre o mínimo de 5 pontos (baixa Satisfação com a Vida), e o máximo de 35 pontos (alta Satisfação com a Vida). O estudo da consistência interna mostrou valores de alpha de Cronbach de 0.87 (Diener et al. 1985). A estabilidade temporal medida através do teste-reteste revelou um coeficiente de 0.82 no intervalo de dois meses, as correlações item-total variaram entre 0.57 e 0.75. Na análise factorial constatou-se que emergiu um único factor, a Satisfação com a Vida, mas que tem a capacidade de explicar 66% da variância (Diener et al., 1985).

Procedimento

Foi pedido aos sujeitos que respondessem voluntariamente a um inquérito com o objectivo de estudar o comportamento emocional. O questionário foi entregue aos participantes, explicou-se o objectivo e a forma de preenchimento. A amostra foi recolhida entre Fevereiro e Abril de 2008. Os dados foram inseridos na base de dados no EXCEL e posteriormente foram transferidos, analisados e tratados pelo programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 15.0 para Windows.

Resultados

A escala TMMS é constituída por 48 itens, contudo 18 são de preenchimento, por isso a análise factorial em componentes principais com rotação varimax, restringiu-se aos 30 itens da Inteligência Emocional.

Numa primeira análise foram encontrados seis factores com raízes próprias superiores a um, sendo a maior de valor igual a 6.18 e a menor de valor igual a 1.09. Como os factores quatro, cinco e seis eram compostos por poucos itens, repetiu-se a análise forçando três factores, ver Tabela 1.

INSERIR TABELA 1 APROXIMADAMENTE AQUI

O primeiro factor designado por Desprendimento Emocional, mostra uma raiz própria de 6.18 e explicou 20.61% da variância, foi constituído por 15 itens, itens como, “Habitualmente, é uma perda de tempo pensar acerca das emoções”, “Não compreendo os meus sentimentos”, “Quando estou perturbado compreendo que “as coisas boas da vida” são ilusão”, “Nunca cedo às minhas emoções”. Este factor corresponde a um desligamento ou desinteresse do sujeito em relação ao seu estado emocional. O segundo factor denominado por Clareza Emocional, teve uma raiz própria de 3.36 e explicou 11.22% da variância, este factor foi constituído por nove itens, incluindo itens como, “Habitualmente tenho ideias claras acerca dos meus sentimentos”, “Sei quase sempre, exactamente, como me sinto”, “Sinto-me à vontade com as minhas emoções”. Este factor corresponde à capacidade do sujeito compreender bem os seus estados emocionais. O terceiro factor designado por Atenção Emocional, mostrou uma raiz própria de 1.91 e

explicou 6.39% da variância, foi o factor com menor número de itens, seis, tais como, “Os sentimentos dirigem a vida”, “Dou muita atenção ao modo como me sinto”, “Penso frequentemente nos meus sentimentos”, este factor indica a capacidade de sentir e expressar os sentimentos de forma adequada. Tendo em conta que o factor Desprendimento Emocional explicou 20.61% da variância, o factor Clareza Emocional explicou 11.22% e o factor Atenção Emocional explicou 6.39%, pode afirmar-se que os três factores, em conjunto, explicaram uma variância total de 38.24%.

Foi possível observar que o TMMS é divisível em três factores relevantes, o Desprendimento Emocional, a Clareza Emocional e a Atenção Emocional, tendo o primeiro factor uma maior capacidade preditiva em relação aos outros factores. Foi ainda possível perceber que o Trait Meta-Mood Scale teve uma boa capacidade preditiva.

Para se analisar a consistência interna e a homogeneidade dos factores da escala TMMS e da própria escala, foi analisado o alpha de Cronbach e a correlação média inter-item, respectivamente, ver Tabela 2.

INSERIR TABELA 2 APROXIMADAMENTE AQUI

No que diz respeito à escala TMMS, esta obteve um α de Cronbach de 0.72 e uma correlação inter-itens de 0.07. No que respeita ao factor Desprendimento Emocional, encontrou-se um α de Cronbach de 0.84 e uma correlação média inter-itens de 0.27. No factor Clareza Emocional, o α de Cronbach encontrado foi de 0.78 e a correlação média inter-itens foi de 0.29.

No factor Atenção Emocional, constatou-se um α de Cronbach de 0.59 e uma correlação média inter-itens de 0.19.

Os resultados mostraram que o TMMS e os factores que o compõem têm uma boa consistência interna, com a excepção do factor Atenção Emocional, contudo isto pode ser explicado tendo em conta o facto deste ser constituído por apenas seis itens. No que respeita à correlação inter-itens constatou-se que em todas as partes constituintes desta escala a correlação foi baixa, sendo menor para os itens que constituem o factor Atenção Emocional e muito fraca para os itens dentro da escala global o que é justificável pelo facto da escala ser composta por três factores bem diferenciados entre si.

De modo a estudar a associação entre os factores da escala TMMS calculou-se o coeficiente de correlação de Pearson, ver Tabela 3.

INSERIR TABELA 3 APROXIMADAMENTE AQUI

A partir dos resultados encontrados verificou-se que o factor Desprendimento Emocional tem uma correlação negativa e significativa com o factor Clareza Emocional ($r=-.29$; $p=.000$) e com o factor Atenção Emocional ($r=-.12$; $p=.005$), verificou-se igualmente que a Clareza Emocional correlaciona-se positiva e significativamente com o factor Atenção Emocional ($r=.46$; $p=.000$).

Tendo em conta os resultados obtidos verificou-se que as correlações entre os factores do TMMS foram todas estatisticamente significativas, sendo a mais forte entre a Clareza Emocional e a Atenção Emocional, seguida da correlação entre o Desprendimento Emocional e a Clareza Emocional e por

fim entre o Desprendimento Emocional e a Atenção Emocional. Foi também visível que as correlações entre o Desprendimento Emocional e os outros dois factores foram negativas, o que era esperado tendo em conta o facto de este ser um oposto em relação aos outros.

Para se estudar as associações entre os factores da TMMS e a Satisfação com a Vida, foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson, ver Tabela 4.

INSERIR TABELA 4 APROXIMADAMENTE AQUI

Verificou-se que a Satisfação com a Vida se correlaciona negativa e significativamente com o factor Desprendimento Emocional da escala TMMS ($r=-.22$; $p=.000$) e positiva e significativamente com os factores Clareza Emocional ($r=.24$; $p=.000$) e Atenção Emocional da TMMS ($r=.15$; $p=.000$). O TMMS tem uma correlação positiva e estatisticamente significativa com o Satisfação com a Vida ($r=.27$; $p=.000$).

Baseado nos resultados observados foi possível concluir que a Satisfação com a Vida teve uma correlação estatisticamente significativa com os factores do TMMS. Foi também observável que a Inteligência Emocional, avaliada através do *Trait Meta-Mood Scale* teve uma correlação positiva e estatisticamente significativa com a Satisfação com a Vida.

Discussão

Este estudo teve como objectivo estudar as relações entre a Inteligência Emocional, avaliada através do *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS), e a Satisfação com a Vida. Pretendeu-se também estudar a natureza da *Trait*

Meta-Mood Scale. Deste modo, partiu-se das hipóteses seguintes: esperou-se que a Inteligência Emocional se correlacionasse positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida, esperou-se que a Clareza Emocional, factor do TMMS, se correlacionasse positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida e esperou-se que os factores do TMMS se correlacionassem uns com os outros significativamente.

De forma a estudar-se o *Trait Meta-Mood Scale*, submeteram-se os itens da escala a uma análise factorial de onde se destacou uma estrutura de três factores: Atenção Emocional, Clareza Emocional e Desprendimento Emocional. Esta estrutura factorial encontrou-se em conformidade com a estrutura factorial dos autores da escala, Diener et al. (1985), os quais também encontraram uma estrutura de três factores: Atenção Emocional, Clareza Emocional e Reparação Emocional. Os dois factores, Atenção Emocional e Clareza Emocional, tiveram grande congruência com os mesmos factores deste estudo, contudo o terceiro factor desapareceu e deu lugar a um outro factor. Isto porque os itens que demonstravam um desligamento da pessoa em relação aos sentimentos reuniram-se num novo factor, o qual foi denominado por Desprendimento Emocional.

Em relação às qualidades psicométricas do *Trait Meta-Mood Scale*, estas foram consideradas fortes. Isto porque os resultados para os factores Clareza Emocional e Desprendimento Emocional e para a escala global, no que diz respeito à consistência interna foram superiores a 0.70. Contudo, as correlações inter-itens foram fracas apesar das dos factores Clareza Emocional e Desprendimento Emocional terem tido valores perto de 0.30. Em relação à correlação inter-itens do TMMS global o facto de o valor ter sido

baixo é normal visto a escala ser composta por factores diferenciados entre si.

No que diz respeito à primeira hipótese, os resultados obtidos evidenciaram que a Inteligência Emocional, a qual foi avaliada através da *Trait Meta-Mood Scale*, teve uma correlação positiva e estatisticamente significativa com a Satisfação com a Vida, ou seja, foi visível a partir dos resultados obtidos que os sujeitos com maior Inteligência Emocional são pessoas mais satisfeitas com a vida, que consideram que têm o que precisam e esperam da vida. Estes resultados encontrados foram de encontro aos estudos de Martinez-Pons (1997) e de Palmer et al. (2002), os quais comprovaram e suportaram a hipótese de que a Inteligência Emocional se correlaciona positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida, pois os indivíduos que têm maior capacidade de perceber e de dar atenção às suas emoções são indivíduos que se sentem mais realizadas e mais concretizadas na sua vida.

Em relação à segunda hipótese, os resultados encontrados demonstraram que a Clareza Emocional se correlacionou positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida, isto é, os sujeitos que percebem melhor as suas emoções, que as conhecem melhor são indivíduos que se sentem mais satisfeitas com a vida. Os resultados demonstraram também que as pessoas que prestam mais atenção às suas emoções são mais realizadas, mais felizes, ao contrário das que não dão importância às suas emoções. Os modelos de Palmer et al. (2002), Fernández-Berrocal et al. (2004) e Queirós et al. (2005) suportam a hipótese de que o factor Clareza Emocional tem uma correlação positiva e estatisticamente significativa com a Satisfação com a Vida, demonstrando que são os indivíduos que melhor

percebem as suas emoções e afectos, aqueles que maior satisfação retiram e têm perante a sua vida. Neste trabalho verificou-se também que a Atenção Emocional e o Desprendimento Emocional se correlacionaram significativamente com a Satisfação com a Vida. No que respeita à Atenção Emocional a correlação foi positiva o que indicou que os indivíduos que se concentram nos seus sentimentos e afectos são mais satisfeitos com a vida, com o que lhes acontece. Em relação ao Desprendimento Emocional constatou-se uma correlação negativa o que tendo em conta o que foi dito anteriormente tem um seguimento lógico, pois um sujeito que se desprende das suas emoções não as consegue perceber não lhes dá atenção e como tal demonstra mais insatisfação com a sua vida. Com isto, percebe-se que as pessoas que compreendem bem o que estão a sentir e que têm a capacidade para prolongar os seus estados emocionais positivos experimentam um bem-estar psicológico mais prolongado, logo, uma maior satisfação com a vida, ao contrário das pessoas que se desligam dos seus sentimentos e emoções.

A terceira hipótese foi confirmada e sustentada por Queirós et al. (2005), contudo não totalmente, isto porque os resultados encontrados demonstraram que os três factores da *Trait Meta-Mood Scale* se correlacionaram entre si significativamente, contudo um dos factores não é o da escala original. Observou-se que existiu uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a Atenção Emocional e a Clareza Emocional, e existiu uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre o Desprendimento Emocional e os outros factores, a Atenção Emocional e a Clareza Emocional. A Clareza Emocional foi o factor que mais significativamente se correlacionou com os outros apesar de todas as

correlações terem sido estatisticamente significativas. Os resultados indicaram que os sujeitos que prestam mais atenção às suas emoções e afectos as percebem melhor e que quem se desliga das suas emoções tem menor percepção e atenção sobre estas.

Como limitação do estudo deparei-me com o facto do intervalo de idades ser muito alargado (mínimo 17 anos, máximo 82 anos) e como tal houve disparidades nas respostas que se deveram muito provavelmente à idade, talvez tivesse sido benéfico recolher uma amostra maior ou então ter um intervalo de idades mais reduzida. Para contrariar alguns resultados menos esperados talvez tivesse sido benéfico utilizar o *Trait Meta-Mood Scale – 24* (TMMS-24).

Referências

- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Brackett, M., Lopes, P., Ivcevic, Z., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2004). Integrating emotion and cognition: the role of emotional intelligence. In D. Dai e R. J. Sternberg (Eds.), *Motivation, emotion, and cognition: Integrating perspectives on intellectual functioning* (pp. 175-194). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diogo, M. (2003). Avaliação funcional de idosos com amputação de membros inferiores atendidos em um hospital universitário. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 11, 59-65.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Goleman, D. (1995). What's your EQ. *The utne Lens, Utne Reader*.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 3-13.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological inquiry*, 15, n°3, 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Petrites, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-48.
- Queirós, M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Queirós, P. (2005). Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da *Trait Meta-Mood Scale*. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 199-216.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shin, D. C., & Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as na overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Reseaech*, 5, 475-492.

Tabela 1.

Análise Factorial do Trait Meta-Mood Scale.

Item	Descrição do Item	F1	F2	F3
46	Habitualmente, é uma perda de tempo pensar acerca das emoções.	.67		
7	Não penso que seja importante prestar atenção às minhas emoções ou disposição.	.66		
37	Não compreendo os meus sentimentos.	.61		
29	Ninguém deve ser guiado pelas emoções.	.60		
19	Nunca consigo dizer como me sinto.	.60		
8	Não me costumo importar muito com o modo como me sinto.	.59		
17	Quando estou perturbado compreendo que “as coisas boas da vida” são ilusão.	.58		
31	Nunca cedo às minhas emoções.	.57		
44	Os sentimentos são uma fraqueza humana.	.57		
28	Habitualmente, sinto-me confuso acerca dos meus sentimentos.	.56		
38	Não presto muita atenção aos meus sentimentos.	.56		
32	Apesar de por vezes estar feliz, de um modo geral sou uma pessoa pessimista.	.55		
4	As pessoas estariam melhor se pensassem mais e se emocionassem menos.	.45		
9	Por vezes não consigo descrever os meus	.42		

	sentimentos.	
24	As minhas crenças e opiniões parecem mudar dependendo do modo como me sinto.	.35
<hr/>		
42	Habitualmente tenho ideias claras acerca dos meus sentimentos.	.71
45	Habitualmente tenho consciência dos meus sentimentos acerca de qualquer assunto.	.70
48	Sei quase sempre, exactamente, com me sinto.	.64
33	Sinto-me à vontade com as minhas emoções	.58
26	Frequentemente, tenho consciência dos meus sentimentos acerca de determinados assuntos.	.55
12	Raramente estou confuso acerca de como me sinto.	.45
43	Tento pensar em coisas agradáveis, independentemente do mal que me possa sentir.	.44
16	Apesar de algumas vezes me sentir triste, de um modo geral sou uma pessoa optimista.	.39
2	Tento pensar em coisas agradáveis mesmo quando me sinto mal.	.39
<hr/>		
15	Os sentimentos dirigem a vida.	.67
18	Acredito no comportamento ditado pelas leis do coração.	.59

22	A melhor maneira de lidar com os meus sentimentos é vivê-los ao máximo.			.52
35	Dou muita atenção ao modo como me sinto.			.45
23	Quando fico perturbado lembro-me de todos os prazeres da vida.			.40
41	Penso frequentemente nos meus sentimentos.			.37
<hr/>				
	Raiz Própria	6.18	3.36	1.91
	R	20.61%	11.22%	6.39%
<hr/>				

Legenda: F1=Desprendimento Emocional, F2=Clareza Emocional,

F3=Atenção Emocional, R=Variância Explicada.

Tabela 2.

Alpha Cronbach e Correlação inter-itens dos 3 factores do Trait Meta-Mood Scale.

Factores	TMMS	
	α	CII
TMMS	.72	.07
Desprendimento Emocional	.84	.27
Clareza Emocional	.78	.29
Atenção Emocional	.59	.19

Legenda: TMMS = *Trait Meta-Mood Scale*, α = Alpha de Cronbach, CII = correlação inter-itens.

Tabela 3.

Correlação de Pearson entre factores do Trait Meta-Mood Scale.

	DE	CE	AE
Desprendimento Emocional	1		
Clareza Emocional	-.29***	1	
Atenção Emocional	-.12**	.46***	1

Legenda: DE=Desprendimento Emocional, CE=Clareza Emocional, AE=Atenção Emocional,
 ** = $p \leq .01$, *** = $p \leq .001$

Tabela 4.

Correlação de Pearson entre a escala e os factores do Trait Meta-Mood Scale e Satisfação com a Vida.

	SV
TMMS	.27***
Desprendimento Emocional	-.22***
Clareza Emocional	.24***
Atenção Emocional	.15***

Legenda: SV = Satisfação com a Vida, TMMS = *Trait Meta-Mood Scale*, *** $p \leq .001$

Versão: A. Baptista 2007

Data ____/____/____

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objectivo estudar o comportamento emocional. A sua colaboração consiste no preenchimento dos questionários que se seguem, as respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração e pedimos que responda a todas as questões.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. SEXO: ₁ Masculino ₂ Feminino 2. Idade _____ anos
3. Cresceu numa: ₁ Grande cidade ₂ Cidade ₃ Vila ou aldeia ₄ Outra
4. Escreve com a mão: ₁ Direita ₂ Esquerda
5. O seu estado civil é: ₁ Solteiro ₂ União de Facto ₃ Casado sem filhos
₄ Casado com filhos ₅ Divorciado / Separado ₆ Viúvo
₇Outro
6. A sua profissão é: ₁ Sector privado, fábrica ₂ Sector privado, serviços
₃ Forças armadas ₄ Serviços de saúde ₅ Funcionário público
₆ Voluntário em serviços de caridade ₇ Professor
₈ Profissional liberal ₉ Desempregado ₁₀ Outro
7. Se é estudante qual a Instituição ou Estabelecimento de Ensino que frequenta: _____
8. Curso: _____ 9. N.º de anos de escolaridade: _____
10. Qual é a sua etnia: _____
11. Qual é a sua religião: _____ (se não tem religião deixe em branco)
12. Se é religioso avalie de 1 a 7 o seu grau de religiosidade: 1 2 3 4 5 6 7
Nada Moderada Extrema
mente mente
13. As suas convicções políticas são de: 1 2 3 4 5 6 7
Extrema Centro Extrema
esquerda direita

Seguidamente vai ler cinco afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente

-
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal..... 1 2 3 4 5 6 7
-
2. As minhas condições de vida são excelentes..... 1 2 3 4 5 6 7
-
3. Estou satisfeito com a minha vida..... 1 2 3 4 5 6 7
-
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida..... 1 2 3 4 5 6 7
-
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada..... 1 2 3 4 5 6 7
-

Leia cada uma das frases e avalie o seu grau de concordância com cada uma delas. Faça uma cruz (X) no **1** se **discorda fortemente** da frase, no **2** se **discorda parcialmente**, no **3** se **não concorda nem discorda**, no **4** se **concorda parcialmente**, e no **5** se **concorda fortemente**. Não existem respostas certas ou erradas, dê a resposta que melhor o descreve. **Não deixe nenhuma pergunta por responder.**

1 – Discordo fortemente	2 – Discordo parcialmente	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo parcialmente	5 – Concordo fortemente
--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

-
1. A variedade dos sentimentos humanos torna a vida mais interessante..... 1 2 3 4 5
-
2. Tento pensar em coisas agradáveis mesmo quando me sinto mal..... 1 2 3 4 5
-
3. Não tenho muita energia quando estou feliz..... 1 2 3 4 5
-
4. As pessoas estariam melhor se pensassem mais e se emocionassem menos.... 1 2 3 4 5
-
5. Habitualmente não tenho muita energia quando estou triste..... 1 2 3 4 5
-
6. Quando estou zangado, habitualmente, deixo-me ficar assim..... 1 2 3 4 5
-
7. Não penso que seja importante prestar atenção às minhas emoções ou disposição 1 2 3 4 5
-
8. Não me costumo importar muito com o modo como me sinto..... 1 2 3 4 5
-
9. Por vezes não consigo descrever os meus sentimentos..... 1 2 3 4 5
-

Inteligência Emocional 29

10. Se percebo que estou a ficar zangado, tento acalmar-me.....	1	2	3	4	5
11. Tenho muita energia quando me sinto triste.....	1	2	3	4	5
12. Raramente estou confuso acerca de como me sinto	1	2	3	4	5
13. Penso constantemente na minha disposição.....	1	2	3	4	5
14. Não deixo que os meus sentimentos interfiram com o que penso.....	1	2	3	4	5
15. Os sentimentos dirigem a vida	1	2	3	4	5
16. Apesar de algumas vezes me sentir triste, de um modo geral sou uma pessoa optimista..	1	2	3	4	5
17. Quando estou perturbado compreendo que “as coisas boas da vida” são ilusões	1	2	3	4	5
18. Acredito no comportamento ditado pelas leis do coração.....	1	2	3	4	5
19. Nunca consigo dizer como me sinto.....	1	2	3	4	5
20. Quando estou feliz, compreendo como são descabidas as minhas preocupações.	1	2	3	4	5
21. Acredito que é saudável sentir seja que emoção for.....	1	2	3	4	5
22. A melhor maneira de lidar com os meus sentimentos é vivê-los ao máximo....	1	2	3	4	5
23. Quando fico perturbado lembro-me de todos os prazeres da vida.....	1	2	3	4	5
24. As minhas crenças e opiniões parecem mudar dependendo do modo como me sinto...	1	2	3	4	5
25. Habitualmente, tenho muita energia quando estou feliz.....	1	2	3	4	5
26. Frequentemente, tenho consciência dos meus sentimentos acerca de determinados assuntos.....	1	2	3	4	5
27. Quando estou deprimido, não consigo deixar de ter pensamentos negativos	1	2	3	4	5
28. Habitualmente, sinto-me confuso acerca dos meus sentimentos.....	1	2	3	4	5
29. Ninguém deve ser guiado pelas emoções.....	1	2	3	4	5
30. Quando estou com muito boa disposição, lembro-me da realidade para diminuir essa boa disposição.....	1	2	3	4	5
31. Nunca cedo às minhas emoções.....	1	2	3	4	5
32. Apesar de por vezes estar feliz, de um modo geral sou uma pessoa pessimista.....	1	2	3	4	5
33. Sinto-me à vontade com as minhas emoções.....	1	2	3	4	5
34. É importante bloquear alguns sentimentos para preservar a sanidade.....	1	2	3	4	5

Inteligência Emocional 30

35. Dou muita atenção ao modo como me sinto.....	1	2	3	4	5
36. Quando estou de bom humor, sou otimista acerca do futuro.....	1	2	3	4	5
37. Não compreendo os meus sentimentos.....	1	2	3	4	5
38. Não presto muita atenção aos meus sentimentos.....	1	2	3	4	5
39. Sempre que estou de mau humor, sou pessimista acerca do futuro.....	1	2	3	4	5
40. Nunca me preocupo por estar de bom humor.....	1	2	3	4	5
41. Penso frequentemente nos meus sentimentos.....	1	2	3	4	5
42. Habitualmente tenho ideias claras acerca dos meus sentimentos.....	1	2	3	4	5
43. Tento pensar em coisas agradáveis, independentemente do mal que me possa sentir	1	2	3	4	5
44. Os sentimentos são uma fraqueza humana.....	1	2	3	4	5
45. Habitualmente tenho consciência dos meus sentimentos acerca de qualquer assunto	1	2	3	4	5
46. Habitualmente, é uma perda de tempo pensar acerca das emoções.....	1	2	3	4	5
47. Quando estou feliz, por vezes lembro-me de tudo que pode correr mal.....	1	2	3	4	5
48. Sei quase sempre, exactamente, como me sinto.....	1	2	3	4	5