



## **Avaliação da eficácia de um programa de Inteligência Emocional: abordagem quantitativa**

Susana Alves; Vera Almeida; José Carlos Rocha; Ana Ferreira.

Departamento de Psicologia

Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde (UnIPSA)

Centro de investigação de Ciências da Saúde (CICS)

Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte/CESPU

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dezembro de 2012



O presente artigo foi escrito segundo as regras de publicação da revista “*Psicologia: Saúde & Doenças*”.

De seguida segue-se a compilação referente às normas da redacção do artigo

- O artigo que nos é submetido deverá ser escrito em folha A4, a dois espaços, em papel branco, e as margens devem ser de cerca de 3 cm;
- Deverá ser acompanhado de um resumo em português e inglês com cerca de 150 palavras. Os autores deverão apresentar entre 3 e 10 palavras-chave em português e inglês, e título em Inglês.
- Não há tamanho máximo para os artigos. No entanto pedimos aos autores que sejam concisos e, se o tamanho parecer excessivo o Editor negociará com o(s) autores a sua eventual redução. Para além dos artigos serão publicadas comunicações breves (ou seja textos que não excedam 6 páginas dactilografadas a dois espaços). Serão publicadas cartas (que não excedam 2 páginas dactilografadas) que constituem textos relacionados com estudos já publicados neste jornal.
- Os quadros e figuras deverão ser enviados em página separada e referidos no texto pelo número ( p.ex. “inserir quadro x”).
- A organização do texto e das referências bibliográficas, deverá seguir as recomendações da última edição do Publication Manual da American Psychological Association (APA).

**Palavras-chave:** Inteligência emocional; Coping focado na emoção; *Workshops* de Inteligência emocional; Análise quantitativa; TMMS; CTEA; Reparação, atenção e clareza emocional;

**Resumo:** A Inteligência Emocional é hoje um conceito com elevada importância e relevância na sociedade e em diversas áreas. O Instituto Politécnico do Porto organizou um programa de *Workshops* que visaram desenvolver as competências de Inteligência Emocional. Pretendemos avaliar a eficácia desse programa, utilizando grupo de controlo, de forma a evidenciar evolução de competências de inteligência e *coping* emocionais.

Utilizou-se uma metodologia de avaliação de programa aleatoriamente controlado através da aplicação de: questionário semi-estruturado de dados socio-demográficos, a *Trail Meta Mood Scale* (TMMS) e o *Coping Through Emotional Approach* (CTEA) a uma amostra de 47 estudantes com idade média de 22.34 (SD=4.33).

Os resultados demonstraram que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, tendo o grupo experimental valores superiores no que se refere à atenção, reparação clareza e *coping* emocional. É discutida a sua relevância, aplicabilidade e eficácia neste contexto.

**Keywords:** Emotional intelligence, emotion-focused Coping, Emotional Intelligence Workshops; Quantitative analysis; TMMS; CTEA, Repair, attention and emotional clarity.

## **Abstract**

Emotional Intelligence is a concept with more and more importance and relevance in society and in many areas. The Polytechnic Institute of Porto has conducted some Emotional Intelligence Workshops, whose objective was developing Emotional Intelligence skills. We achieve the evaluation of the effectiveness of this program, using a control group, in the away of demonstrate the evolution of the Emotional Intelligence skills and Emotional Coping.

We used a methodology of program evaluation randomly controlled by applying: a semi-structured socio-demographic data, the Trail Meta Mood Scale (TMMS) and Coping Through Emotional Approach (CTEA) to a sample of 47 students aged average of 22:34 (SD = 4.33).

The results demonstrated that there are significant differences between the two groups, with the experimental values above with regard to attention, emotional coping repair and clearness. It discussed its relevance, applicability and effectiveness in this context.

## **Introdução**

As organizações são, de uma forma geral, palco de observação de mudanças, decorrente do facto de serem nestas, que se molda, em cada momento o presente e o futuro. Todas as organizações de sucesso têm que estar atentas e ter em consideração as relações com o meio envolvente e a todas as especificidades dos públicos interno e externo. Assim sendo, cada vez mais o trabalho representa uma tarefa de equipa, o que por consequência, implica um conjunto de competências emocionais e relacionais. É através destes fatores organizacionais que surge o conceito de Inteligência Emocional. É sobre a análise deste aspeto que este artigo pretende trazer um grande contributo de reflexão e de pesquisa, atendendo ao complexo fenómeno que constitui a Inteligência Emocional.

A metodologia desta investigação segue uma abordagem de análise de natureza quantitativa, em fases sequenciais, o que permitiu beneficiar dos pontos fortes que esta metodologia apresenta.

A inteligência emocional é talvez o conceito psicológico mais popular do final do século XX. Rodeada mais de expectativa do que comprovação científica, a inteligência emocional não alcança, ainda, uma definição semântica e ou validade psicométrica para que possamos considerá-la como um tipo de inteligência.

Os testes tradicionais medem a capacidade cognitiva da pessoa. Já os de inteligência emocional baseada na habilidade, são vulneráveis a interpretações subjetivas do comportamento. O maior problema enfrentado quando se trata de medição

de inteligência emocional é como avaliar as respostas “emocionalmente mais inteligentes”: pois uma pessoa pode resolver situações que envolvem componentes emocionais de diversas maneiras.

Antes de uma publicação de Goleman, 1998, surgia na literatura científica o termo “*inteligência emocional*” proveniente de um artigo de Salovey e Mayer (1990). Segundo estes autores, os seres humanos poderiam distinguir-se num certo tipo de inteligência social que estaria vinculada ao conhecimento das próprias emoções (capacidade para descrever, expressar ou comunicar os próprios sentimentos), ao controlo das emoções (reter as emoções, porém sem reprimi-las e canalizá-las de acordo com a situação e o momento mais oportuno), ao reconhecimento das emoções do outro (sensibilidade aos sinais não verbais das outras pessoas) e ao controlo das relações sociais (eficácia interpessoal).

Posteriormente, a definição de inteligência emocional ficou conhecida resumidamente como a “...*habilidade para reconhecer o significado das emoções e as suas inter-relações, assim como raciocinar e resolver problemas baseados nelas. A inteligência emocional está envolvida na capacidade de perceber emoções, assimilá-las com base nos sentimentos, avaliá-las e gerenciá-las*” (Mayer, Caruso & Salovey, 2000, p. 267).

Recentemente uma série de estudos procurou expandir o constructo inteligência integrando aspetos da cognição com a emoção.

Por muito tempo a psicologia cognitiva adotou um enfoque frio da cognição procurando entender como ocorre o processamento de informação sem prestar muita atenção nos aspetos afetivos (*LeDoux, 1996*). De facto as visões mais antigas encaram

as emoções como fatores desorganizadores da atividade cognitiva trazendo falta de clareza ao raciocínio. No passado predominou um modelo antitético entre emoção-razão como duas entidades competindo pelo controlo da mente. Segundo esta visão quando as emoções predominam a lógica desaparece e os pensamentos tornam-se irracionais (*Greenberg, 2002*).

Recentemente, tendo em conta dos estudos da neurociência, esta visão das emoções perdeu força. As emoções têm efeitos importantes na adaptação e tem poderosos efeitos na cognição, tanto nos processos de pensamento, isto é, “no como pensamos”, quanto no conteúdo do pensamento, isto é, “no que pensamos” (*Forgas, 2001*). Assim sendo a novidade são as investigações sobre a interacção cognição-emoção e as descobertas sobre as bases neurológicas destes eventos que passaram a ser publicados principalmente a partir da década de noventa.

Levenson (1999) e Mayer e Salovey (1991) definem emoção como fenómenos psicofisiológicos que organizam o comportamento em maneiras eficientes de adaptação às exigências dinâmicas do ambiente. As emoções consistem num pacote organizado de respostas de vários subsistemas do organismo. No nível cognitivo as emoções alteram o foco da atenção para aspetos mais importantes e ativam lembranças relevantes nas redes neurológicas da memória de longo prazo. No nível fisiológico as emoções preparam o organismo criando um meio ótimo para uma resposta efetiva e em harmonia com a exigência ambiental. Esta preparação envolve a organização da expressão facial, tonalidade da voz, tónus muscular, do sistema nervoso autónomo e do sistema endócrino. No nível comportamental as emoções produzem comportamentos expressivos veiculando informações às outras pessoas e também impulsionam comportamentos instrumentais.

Resumindo, a inteligência pode ser definida como uma capacidade geral de adaptação. As emoções estão envolvidas na adaptação a um conjunto de situações fundamentais ligadas à sobrevivência do organismo. As emoções estão também ligadas às estruturas evolutivamente mais primitivas e não precisam da intervenção da consciente para ocorrer. Fica claro então o elo entre inteligência e emoção. Tanto a inteligência como emoção são funções adaptativas do organismo associadas a comportamentos do cérebro que auxiliam o organismo a se adaptar ao meio. Talvez a principal diferença entre emoção e cognição é que as emoções constituem uma inteligência cristalizada pré-programada no cérebro para tratar de problemas existenciais fundamentais. Entretanto estes programas têm uma relativa flexibilidade e interagem com capacidades superiores de raciocínio mais flexíveis e abertas às influências ambientais.

Goleman (1998) nos seus estudos, evidência a existência de cinco níveis de Inteligência Emocional: o autoconhecimento emocional, que representa o conhecimento que o indivíduo tem de si próprio e, inclui a intuição e a autoconsciência; o controle emocional, que engloba a capacidade de gerir as emoções; a auto-motivação, onde o indivíduo direciona as suas emoções para um determinado objetivo; a empatia, o indivíduo reconhece as emoções do outro, e ao mesmo tempo, sabe colocar-se no seu lugar; os relacionamentos pessoais, com a aptidão para se relacionar com os outros.

Geralmente, as pessoas com uma Inteligência Emocional bem desenvolvida apresentam uma elevada facilidade de integração e relacionamento, adaptando-se de forma positiva na atual conjuntura organizacional, palco de mudanças constantes.



Segundo a literatura científica, as diversas ferramentas de comunicação como a fala e a escrita são fundamentais, isto porque identificam o tipo de relação que existe entre os sujeitos. Assim sendo, Albrecht (2006, p. 33), refere que a Inteligência Emocional, como termo recente, pode ser designada como a “*habilidade de se relacionar com as outras pessoas e conseguir que estas cooperem entre si*”.

Esta habilidade é constituída de algumas qualidades importantes como a autenticidade, clareza, empatia, atenção e reparação emocional.

Segundo Escada (2003) as emoções são consideradas neutras, sem serem positivas ou negativas. Segundo a autora, as emoções fornecem informação útil sobre nós, tendo em conta que transmitem e favorecem a orientação, autenticidade e energia, no sentido de obter conhecimento. As emoções como indicadores, fornecem informações sobre o que ocorre com as nossas perceções, e da forma como interpretamos os determinados eventos e comportamentos de outros (Salovey et al, 1995).

A Inteligência Emocional Percebida, está relacionada com as capacidades intrapessoais do indivíduo e, é definida segundo Queirós et al (2005), como “a habilidade individual para entender, clarificar e regular as emoções”. É neste sentido, que o autor refere que a Inteligência Emocional Percebida está relacionada com o metac conhecimento que os indivíduos têm sobre as suas habilidades emocionais, as quais correspondem às capacidades de clareza, atenção e reparação intrapessoal. De uma forma mais específica, a atenção às emoções representa o grau através do qual as pessoas acreditam prestar atenção aos sentimentos; a clareza de sentimentos, que se refere à forma como os indivíduos percebem e entendem as suas emoções; a reparação

do estado emocional, que representa a capacidade de o indivíduo interromper os estados emocionais negativos e continuar os estados emocionais positivos (Queirós et al, 2005).

Tendo em conta estes fatores, alguns autores como Queroz & Neri (2005) que evidenciam que existem diferenças individuais no que se refere ao sexo e idade.

A emoção como fator de facilitação do ato de pensar, diz respeito à influência que as emoções têm em maior parte dos processos cognitivos e, na forma como o sujeito compreende e utiliza a informação deste sistema de alerta, que direciona a atenção e o pensamento para as informações para a tomada de decisão. A própria capacidade dos sujeitos de gerir os sentimentos funciona como um ensaio, através do qual as emoções podem ser geridas e controladas. Assim sendo, o conhecimento emocional engloba a capacidade de qualificar e identificar as diferenças essenciais (Queirós & Neri, 2005).

Goleman e Gardner (2003) assumem que a inteligência emocional contribui de forma direta para alguns fatores que determinam o sucesso na vida das pessoas.

Assim sendo, Goleman trabalha o conceito de Inteligência Emocional e divide-o em cinco capacidades específicas, as quais apresentam objetivos diferentes, isto porque correspondem a dimensões distintas:

- a) São independentes entre si, em que cada uma apresenta uma contribuição única
- b) São interdependentes porque cada uma baseia-se em várias interações
- c) São hierárquicas assentam umas nas outras
- d) Necessárias mas não suficientes, isto porque determinada pessoa pode obter uma determinada habilidade e não conseguir obter a habilidade associada e subsequente

- e) São genéricas porque podem ser aplicáveis de forma generalizada a todos os sujeitos.

Relativamente ao *Coping* é o processo cognitivo utilizado pelos indivíduos para lidar com situações de *stress* e que inclui os esforços para administrar problemas no seu quotidiano. Por outras palavras, é o conjunto de estratégias cognitivas ou comportamentais a que um indivíduo recorre quando se encontra perante uma solicitação que tanto pode ser interna como externa, mas que é para ele considerada negativa ou coativa. Estas estratégias permitem restabelecer um controlo sobre a situação causadora de *stress*. Este conceito tem sido amplamente estudado por estar associado à saúde e à adaptabilidade social.

Para Vaillant, (2004) o coping representa um conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza, no sentido de se adaptar a determinadas situações. É um dos maiores desafios da Psicologia Social, Clínica e de Personalidade, o estudo das diferentes formas de lidar com o *stress* agudo ou crónico.

Uma terceira geração de investigadores focalizou os seus estudos na relação entre o coping e a personalidade, razão pela qual existem várias evidências que indicam que determinados fatores situacionais não são suficientes para fundamentar as diferentes estratégias de coping. Assim sendo, os traços da personalidade que estão relacionados com o coping, como a auto-estima, rigidez e locus de controlo são importantes fatores evidenciados nos estudos de Carver & Scheier (1994), Scheier & Weintraub (1989) e Lopez & Little (1996), como instrumentos de medida.

Já para Beresford , (1994) *apud* Antoniazzi, Del'Aggli e Bandeira (1998), os recursos pessoais são constituídos de algumas variáveis físicas e psicológicas que

implicam a saúde moral física, as experiências prévias de coping, e outras características pessoais. Os recursos sócio-ecológicos, encontrados no ambiente do indivíduo ou no seu contexto social, incluem relacionamento conjugal, características familiares, redes sociais, recursos funcionais ou práticos e circunstâncias económicas. Estes podem, entretanto, atuar como fatores de risco e de resistência ao ajustamento do indivíduo. Neste sentido, os recursos de coping estão fortemente vinculados à noção de vulnerabilidade, já que esta, aos efeitos do stress, é mediada por recursos de coping (*idem*). Dependendo da qualidade e da disponibilidade destes recursos, o sujeito torna-se mais vulnerável ou mais resistente aos efeitos adversos do stress.

Rudolph, Denning e Weisz (1995) apontaram contradições nas definições de *coping* realizadas por diferentes autores. Por definição, *coping* é visto como um mediador entre uma situação de *stress* e o resultado advindo dessa situação (Folkman & Lazarus, 1980; Peterson, 1989). Contudo, há uma relação intrínseca entre as estratégias de *coping* e os seus resultados. Este fato tem provocado confusão acerca do que seriam tentativas de *coping* e resultados de *coping* (Peterson, 1989), ou recursos de *coping* e resultados de *coping* (Beresford, 1994).

Estas dificuldades levaram Rudolph e colaboradores (1995) a propor que o *coping* deveria ser entendido como um episódio, no qual há uma tentativa de separação entre três aspetos fundamentais: uma resposta de *coping*, um objectivo subjacente a essa resposta e um resultado. Tal resposta deve ser diferenciada de uma resposta de *stress*, que é não intencional e sem objectivo.

## **Programa de Inteligência Emocional - IPP**

O Programa dos Workshops de Inteligência Emocional criado e aplicado pelo Gabinete do Estudante do Instituto Politécnico do Porto, foi elaborado com base no modelo de Mayer e Salovey (1997), que abordava as quatro habilidades emocionais (perceber, compreender, usar e regular as emoções).

Este programa está dividido em quatro sessões semanais num total de 12 horas (4 x 3h), de seguida passadas 12 semanas da última sessão é realizada uma sessão de follow-up. As sessões foram estruturadas de forma a abordar os temas da: exploração do self, partilha e exploração do mundo e integração do conhecimento.

De seguida são apresentados os objectivos de cada sessão:

Sessão 1 tem como objectivos de facilitar a oportunidade aos participantes de:

- Conhecer as bases biológicas da emoção;
- Avaliar a quantidade e qualidade do seu vocabulário emocional;
- Identificar as cinco componentes da emoção: modificações fisiológicas, sensações agradáveis ou desagradáveis; expressões faciais e corporais; os comportamentos adaptativos; avaliação cognitiva;
- Identificar em si as componentes da emoção e associá-las a experiências pessoais.

Sessões 2 e 3 pretende facilitar a oportunidade aos participantes de:

- Assinalar as diferenças associadas a cada um das componentes da Inteligência Emocional;
- Identificar, para cada uma das componentes, os pontos fortes e fracos e as áreas a desenvolver.

Sessão 4 pretende facilitar a oportunidade aos participantes de :

- Treino de estratégias desenvolvimento de competências de regulação emocional;
- Identificar pensamentos negativos automáticos;
- Substituir pensamentos automáticos por pensamentos positivos;
- Integrar os conhecimentos adquiridos e rever/discutir estratégias para manter/atualizar as competências desenvolvidas.

Sessão de Follow – up:

- Avaliar o impacto do programa depois de um período de tempo “nulo”;
- Perceber a consistência das respostas e das competências adquiridas ao nível da IE;
- Avaliar a satisfação com os resultados e mudanças ocorridas pelo próprio participante.

## **Método**

Numa primeira fase, e após o tema a estudar estar já claramente determinado, foi feita uma revisão aprofundada da literatura que, nos possibilitou definir um quadro de referência teórico apropriado, nos orientou na formulação das questões de investigação, determinando a perspectiva do estudo bem como a definição dos seus objectivos. Para tal, foi feito o levantamento e seleção da bibliografia através de pesquisas em bases de dados, motores de pesquisa e catálogos bibliográficos de bibliotecas de instituições de ensino superior e outras.

O método utilizado nesta investigação foi o Método Quantitativo de avaliação estatística, a pesquisa quantitativa utiliza a linguagem matemática para descrever as causas de um fenómeno e as relações entre várias variáveis. (*cit in Teixeira 2001*).

Este tipo de método caracteriza-se pela actuação nos níveis de realidade e apresenta como objectivos a identificação e apresentação de dados, indicadores e tendências observáveis.

Os métodos quantitativos são valorizados ao permitirem alcançar uma amostra mais representativa da população, que seria dificilmente obtida por outras metodologias. São técnicas consideradas de fácil utilização, e em geral, utilizam-se escalas e questionários compostos de subitens que tratam de uma gama de questões. (*Leichner & Perrealut, 1990*).

Neste estudo experimental foram formuladas duas importantes hipóteses.

Hipótese nula (H0): Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo relativamente a competências relacionadas com a Inteligência Emocional.

Hipótese alternativa (H1): Existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo relativamente a competências relacionadas com a Inteligência Emocional.

No sentido de comprovar ou não as hipóteses e com o objectivo de melhorar as competências dos seus alunos na área da Inteligência Emocional, o Instituto Politécnico do Porto, mais concretamente o Gabinete do Estudante desenvolveu e promoveu alguns Workshops de Inteligência Emocional, com a duração de 4 sessões cada, e aberto a todos os alunos das 7 escolas que compõe a Instituição.

É no sentido de procurar evidenciar a existência ou não de resultados positivos e da aquisição de mais competências na área de Inteligência Emocional, que esta investigação teve lugar, com o objectivo de realizar uma avaliação quantitativa com base nas duas escalas, TMMS E CTEA, (Mayer & Salovey, 1997), utilizadas nos três momentos de avaliação (pré e pós teste e follow-up).



## 1. Participantes

A amostra participante neste estudo foi composta por alunos do ensino universitário Português, mais concretamente do Instituto Politécnico do Porto. Foram definidos dois grupos de estudo, um grupo experimental (composto por alunos do Instituto Politécnico do Porto que participaram em vários workshops sobre a Inteligência Emocional, realizados nas várias escolas que compõe o IPP) e um grupo de controlo (constituído por alunos do IPP que não frequentaram nenhum workshop relativo à inteligência emocional).

(Inserir tabela 1: Análise sociodemográfica da amostra)

Quanto ao grupo experimental a amostra é composta por 27 elementos, com idades compreendidas entre os 19 e os 39 anos ( $X=23.56$ ,  $SD=4.870$ ). O principal critério de inclusão para este grupo foi o aluno ter participado nos *workshops* de inteligência emocional e nos três momentos de avaliação.

Relativamente ao grupo de controlo a amostra é composta por 20 elementos, com idades compreendidas entre os 19 e 32 anos ( $X=20.70$ ,  $SD=2.830$ ). O principal critério de inclusão para este grupo foi não ter participado em nenhuma sessão do *workshop* de inteligência emocional. (Ver tabela 1)

## 2. Material

A primeira fase para a elaboração dos instrumentos de pesquisa consistiu em definir o tipo de informação pretendida para análise. Os instrumentos foram construídos com base em revisão bibliográfica sobre a temática indexada à nossa investigação.

Foram utilizados três instrumentos de avaliação, a *Trail Meta Mood Scale* (TMMS), *Coping Through Emotional Approach* (CTEA) e por último uma escala de dados socio-demográficos.

Trait Meta Mood Scale (TMMS): A Trail Meta Mood Scale (TMMS), adaptada de Salovey, Mahyer, Goldman, Turvey & Palfai. T. (1995) é uma escala que tem como objectivo avaliar a Inteligência Emocional em três dimensões principais (atenção, expressão e clareza emocional). Esta escala é formada por 48 itens, 12 destes itens avaliam a dimensão da reparação emocional, 21 itens avaliam a atenção emocional e os restantes 15 avaliam a clareza emocional. Os itens são cotados de 1-5, sendo que 1 corresponde a “Totalmente em Desacordo”, e 5 a “Totalmente de Acordo” (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995).

### Estudo de fidelidade

*Inicialmente foi realizada uma análise dos valores de consistência interna, de forma a verificar a qualidade e adequação da escala e das suas dimensões.*

*Relativamente à dimensão que pretendíamos que avaliasse a Reparação Emocional, obtivemos um valor de consistência interna (Alpha de Cronbach,  $\alpha$ ) de .40, o que revela que estes itens não constituem uma dimensão. Relativamente à dimensão de Atenção Emocional o valor de Alpha ( $\alpha = .74$ ) é indicativo de uma consistência interna razoável.*

*Quanto à dimensão Clareza Emocional verificamos uma boa consistência interna ( $\alpha = .81$ ) (Pestana e & Gajairo, 2008).*

Coping Through Emotional Approach (CTEA): Para avaliar o coping de aproximação emocional (que segundo Stanton e colaboradores engloba dois fatores: a capacidade para compreender as suas emoções e a capacidade para as exprimir de forma apropriada) foi utilizada a Coping Through Emotional Approach (CTEA), adaptado de Stanton, Kirk, SB., Cameron, e Danoff-Burg, (2000).

Esta escala é constituída por 15 itens, sendo que estes são cotados de 1-4, em que 1 corresponde a “Nunca Faço Isso”, e 4 a “Faço Isso Muitas Vezes”. Os itens pretendem avaliar várias dimensões, tais como Processamento Emocional, Expressão Emocional, “Coping” associado ao Distress, Busca de Suporte Social, “Coping” Focado no Problema, Consumo de Álcool e Drogas, Evitamento, Humor, Procura de Ajuda Religiosa (Stanton, Kirk, & Cameron, 2000).

#### Estudo de Fidelidade

*Tal como na TMMS foi realizada uma análise factorial nas duas dimensões presentes na escala, para perceber se estas poderiam ou não ser utilizadas.*

*Assim sendo no momento do pré-teste, quanto à dimensão do processamento emocional obteve-se um Alpha de .62, não se encontrando assim correlações. No que diz respeito à expressão emocional, o Alpha obtido foi de .82, existindo correlação.*

*Relativamente ao pós-teste, quanto ao processamento emocional obteve-se um Alpha de .59, não existindo correlações. Na dimensão expressão emocional obteve-se um Alpha de .84, encontrando-se correlações.*

*Por último no momento follow-up, na dimensão processamento emocional obteve-se um Alpha de .60, não de encontrando portanto correlações. Já na dimensão da expressão emocional encontraram-se correlações com um Alpha de .84.*

Questionário de dados sociodemográficos: Foi ainda utilizado um questionário de dados sociodemográficos (desenvolvida por Guimarães, 2007), que tem como objectivo recolher dados de identificação pessoal e académica (Ex: identificação pessoal, família, residência com o ingresso no ensino superior, deslocações a casa, escola que frequenta, notas, etc). Os dados obtidos nesta escala foram utilizados essencialmente para realizar a caracterização da amostra.

### **3. Procedimentos**

A avaliação foi realizada em 3 momentos tanto para o grupo experimental como para o grupo de controlo. Existe uma primeira avaliação que corresponde ao Pré-teste (no fim da primeira sessão do workshop) depois passadas 4 semanas é feita uma nova avaliação o Pós-teste (realizada na última sessão do workshop) e por último uma terceira avaliação o Follow-up (passadas 12 semanas do final da última sessão do workshop que o aluno frequentou).

No final da recolha de dados estes foram tratados estatisticamente no programa SPSS, com o objectivo de no fim de todo o tratamento se confirmarem ou infirmarem as hipóteses antes colocadas.

## **Resultados**

Inicialmente, de forma a podermos analisar os resultados foi criado para cada dimensão, uma variável através da média dos vários itens que a constituem, somando os seus valores e dividindo pelo número de itens.

De seguida procedeu-se à comparação dos grupos, escolhendo o teste não paramétrico de Wilcoxon devido à dimensão da amostra (numero inferior a 30 elementos por grupo), e para além de que chegamos a conclusão, depois de testar a distribuição, que estes não tinham uma distribuição normal, assim sendo a melhor opção seria utilizar o tipo de análise não paramétrica. Assim foi utilizado este teste, que pode ser considerado um equivalente ao teste t para amostras emparelhadas.

(inserir Tabela 2: Trait Meta Mood Scale (TMMS) análise da média e desvio padrão dos dois grupos, quanto aos resultados obtidos nos 3 momentos de avaliação)

### *Evolução entre momentos (T1-T2-T3): análise grupos experimental e de controlo*

- Pré-teste e Pós-teste (t1t2)

Analisando a escala TMMS apenas observamos diferenças estatisticamente significativas no grupo experimental, na dimensão atenção emocional ( $p=.004$ ), as

médias evoluíram de 3.84 para 4.06, e clareza emocional ( $p=0.15$ ) sendo que as médias evoluíram de 3.12 para 3.36. (ver tabela 2)

(Inserir tabela 3: Tabela 3: Coping Through Emotional Approach (CTEA) comparação média e desvio padrão dos dois grupos, resultados obtidos nos 3 momentos de avaliação)

Quanto à escala CTEA, há diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do “Coping associado ao distress” ( $p=.002$ ), “Evitamento” ( $p=.007$ ), e na dimensão “Procura de ajuda religiosa” ( $p=.035$ ) no grupo experimental comparativamente ao grupo de controlo. (ver tabela 3)

Em conclusão, no grupo de controlo não se encontrou nenhuma diferença significativa entre o pré-teste e o pós-teste, enquanto no grupo experimental encontraram-se diferenças na escala TMMS em duas dimensões, na reparação e na atenção emocional, e na escala CTEA em 3 dimensões, Coping associado ao distress, evitamento e procura de ajuda religiosa.

○ Pós-teste e Follow-up (t2t3)

Analisando estes dois momentos e comparando os dois grupos em estudo não foram encontradas diferenças significativas em nenhuma dimensão.

○ Pré-teste e Follow-up (t1t3)

Quanto à escala TMMS na dimensão reparação emocional foram encontradas diferenças significativas no grupo experimental ( $p=.037$ ). Na atenção emocional foram encontradas diferenças significativas, nestes dois momentos, sendo que é no grupo experimental que estas diferenças estão presentes ( $p=.022$ ). Por último, na dimensão

clareza emocional também foram encontradas diferenças significativas no grupo experimental ( $p=.000$ ), sendo que estes apresentam melhores capacidades nesta dimensão. (ver tabela 2)

No que diz respeito à escala CTEA, foram encontradas diferenças na dimensão “Expressão Emocional” ( $p=.019$ ), no “Coping associado ao distress” ( $p=.000$ ), na “busca de suporte social” ( $p=.022$ ), no “Evitamento” ( $p=.002$ ), e na dimensão “Procura de ajuda religiosa” ( $p=.021$ ), todas estas diferenças são apresentadas no grupo experimental. (ver tabela 3)

#### Comparação de grupos T3 – T1, U, P, d de Cohen

(Inserir tabela 4: Tabela 4: Comparação dos resultados obtidos entre os momentos T1 e T3, entre o grupo de controlo e experimental, análise de U, p e d de Cohen)

Relativamente á escala TMMS, comparando o grupo de controlo e o grupo experimental obtiveram-se os seguintes resultados na dimensão Atenção:  $U=159$ ,  $p=.082$  e  $d(t1-t3)=0.684$ . Na dimensão Clareza:  $U=126.5$ ,  $p=0.11$  e  $d(t1-t3)=0.798$ . Por último da dimensão Reparação obteve-se  $U=188$ ,  $p=.303$  e  $d(t1-t3)=0.225$

Analisando a escala CTEA observamos que no Processamento emocional obteve os seguintes valores:  $U=209.5$ ,  $p=.185$  e  $d(t1-t3)= 0.406$ . Quanto á expressão emocional  $U=190$ ,  $p=.082$  e  $d(t1-t3)=0.540$ . No coping associado ao distress observamos os seguintes valores:  $U=134$ ,  $p=.002$  e  $d(t1-t3)= -1.07$ . Busca de suporte social:  $U=193.5$ ,  $p=.069$  e  $d(t1-t3)=0.547$ . Quanto ao coping focado no problema:  $U=241.5$ ,  $p=.487$  e  $d(t1-t3)= -0.199$ . Consumo de álcool e drogas:  $U=219$ ,  $p=.076$  e  $d(t1-t3)= -0.535$ . Evitamento:  $U=161$ ,  $p=0.10$  e  $d(t1-t3)= -0.791$ . Humor:  $U=224$ ,  $p=.298$  e  $d(t1-t3)=$

0.310. E por último Procura de ajuda religiosa:  $U=223$ ,  $p=.229$  e  $d(t1-t3)= -0.354$ . (ver tabela 4)

## **Discussão**

Tendo em conta os resultados obtidos, podemos confirmar a Hipótese alternativa, de que existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo relativamente a competências relacionadas com a Inteligência Emocional.

Uma vez que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas, e resultados positivos ao nível da aquisição de competências relacionadas com a Inteligência e coping Emocional, principalmente entre os momentos de pós-teste e pré-teste e ainda pós-teste e follow-up, a partir destes resultados podemos demonstrar a importância de realizar intervenções deste nível, e as maisvalias que poderão advir tanto a nível pessoal, académico e também profissional.

Assim sendo, Rooy et al (2003) realizaram um estudo com 275 sujeitos, com idades compreendidas entre os 18 e os 44 anos, e utilizaram o EIS – Emocional Intelligence Scale. Os resultados deste estudo evidenciaram que os valores de Inteligência Emocional estão positivamente relacionados com a idade. De forma complementar, Kaftisios (2002) refere, após o desenvolvimento de diversos estudos, que os indivíduos mais velhos apresentam valores superiores, essencialmente, na facilitação, compreensão e regulação de emoções. Estes estudos vão de encontro ao nosso estudo, com semelhanças, e nos resultados dos estudos de Goleman et al (2002), que referem que a Inteligência Emocional representa um conjunto de competências que evoluem



com a idade, o que se verificou no nosso estudo, essencialmente, nas dimensões de clareza e reparação emocional.

Infelizmente nesta área apenas existe resultados muito recentes, no entanto, podemos ressaltar pesquisas como a de Barbara Bond e Rose Manser (2009), em que concluíram num estudo com estudantes universitários utilizando um programa que tinha como objectivo aumentar as competências Emocionais e Sociais dos mesmos, que os alunos que frequentaram o programa apesar de não conseguirem aumentar as competências Emocionais, aumentaram o seu nível autoconsciência. Em comparação verificamos que no nosso estudo que para além dos alunos terem aumentado competências ligadas á Inteligência Emocional (aumento Atenção (d- 0.684) e Clareza emocional (d – 0.798), também aumentaram as mesmas ligadas ao coping emocional (aumento expressão emocional (d-0.540), coping associado ao distress (d- -1.07), da busca de suporte social (d-0.547), diminuição do consumo de álcool e drogas (d- -0.535), diminuição do evitamento (d- -0.354 e da procura de ajuda religiosa.)

Tendo em conta as hipóteses formuladas, neste contexto a Hipótese alternativa (H1) realiza-se na medida em que as diferenças entre o grupo experimental e o grupo de controlo são estatisticamente significativas. Essencialmente, na dimensão atenção às emoções com valores superiores.

Este trabalho incidiu sobre a conceção e Avaliação da eficácia de um programa de IE, uma avaliação quantitativa.

Os testemunhos gentilmente cedidos pelos entrevistados foram um notável campo de análise e espera-se que também um excelente campo de intervenção para

eventuais mudanças que se considerem benéficas para todos os envolvidos no processo de Inteligência Emocional.

A realização de qualquer estudo implica a tomada de consciência de que sem objectividade e rigor científicos, a validade do mesmo será sempre questionável. De qualquer forma, deverá ser também dado assente para o investigador que existem sempre variáveis que estão fora do seu controlo, pelo que, o trabalho acabará por reunir apesar do seu esforço, algumas limitações. A este gesto de humildade deve ser associada a ideia de que as brechas existentes numa investigação são também positivas, na medida, em que podem servir de ponto de partida para novas investigações.

Desde que assim se pretenda, uma investigação nunca está concluída e pode sempre servir de base para o surgimento de novas inquietações e consequentes estudos, daí que a ciência, em qualquer dos seus domínios, seja uma área incompleta por natureza e daí a sua riqueza particular.

No estudo em causa, o tamanho da amostra (limitado, desde logo, pelas condições impostas na seleção dos intervenientes) bem como o facto da mesma ser consideravelmente homogénea em termos de caracterização sócio-demográfica, fez com que não se pudessem retirar conclusões relativamente a eventuais divergências de respostas tendo em conta, por exemplo, a idade ou o estado civil. Embora possa ser considerada uma limitação, não me parece que a inclusão de tais dados fosse significativa para o alcance dos objectivos definidos.

Tendo por base a análise e a discussão dos dados apresentados ao longo do texto e atendendo às questões e objectivos anteriormente delineados, de seguida irá proceder-

se a uma reflexão global sobre os dados obtidos. Sendo que os dados obtidos revelam a realidade no campo empírico.

A análise das narrativas evidencia uma clara correspondência entre os objectivos propostos e as diferenças de cada grupo.

De acordo com os participantes do estudo, nos dois grupos, o grupo controlo e o grupo experimental são constituídos por sujeitos do sexo masculino e feminino, na sua maioria pertencente ao sexo feminino. As idades são respectivamente, no grupo experimental, compreendidas entre os 19 e os 39 anos de idade, e no grupo controlo compreendidas entre os 19 e os 32 anos de idade, com média de  $X=23.56$  e  $DP= 4.870$  para o grupo experimental e de  $X=20.70$  e  $DP=2.830$ .

Podemos igualmente evidenciar que a existência de diferenças estatisticamente significativas no que se relaciona com a reparação emocional, entre os dois grupos na terceira dimensão. Neste sentido, observamos que o grupo experimental apresenta valores superiores relativamente ao grupo controlo em todas as dimensões.

Tendo em conta que o tema da Inteligência Emocional é um dos mais importantes fatores de sucesso ao nível organizacional, atualmente. Pelo facto de estarmos perante um panorama cada vez mais competitivo, auxilia a alcançar o êxito ao nível pessoal e profissional.

Ao longo do presente trabalho, apercebe-se que existe um conjunto de fatores que podem ser melhorados no futuro, através da implementação e criação de mais bases científicas que possam relacionar mais variáveis, nomeadamente, com outras áreas de estudo, para além dos estudantes académicos. Deixa-se a sugestão futura para que se

possa realizar mais investigações com indivíduos com outras idades e com maior número.

Outra sugestão que me parece digna de registo prende-se com o facto de se desenvolver o mesmo estudo descritivo mas num setor de características diferentes, nomeadamente, numa organização e noutra Instituição. A existência de eventuais diferenças seria, com toda a certeza, um importante campo de análise.

## **Referências**

Annette L. Stanton, Sarah B. Kirk, Christine L. Cameron (University of Kansas) and Sharon Danoff-Burg (University at Albany, State University of New York. “Coping Through Emotional Approach: Scale Construction and Validation” *Journal of Personality and Social Psychology* 2000, Vol. 78, No. 6, 1150-1169.

Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 171-209

Bond, B. & Manser, R. (2009) *Emotional Intelligence Interventions to Increase Student Success*. Toronto: Higher Education Quality Council of Ontario.

Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology* , 66, pp. 184-195

Escada, A. (2003). *Auto-estima com Inteligência Emocional*. Porto Editora Raridade 2ª edição

Goleman, D. (1998). *Trabalhar com inteligência emocional: Ensaio Geral*. Círculo de leitores, Outubro de 1999

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

J. P. Forgas (Ed.) (2001) *Handbook of Affect and Social Cognition*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Kaftios, K. (2002). Attachment and Emotional Intelligence abilities across the life course. *Personality and individual Differences*

Leichner P & Perreault M 1990. Development et validation d'une échelle multidimensionnelle de satisfaction de patients de services d'hospitalisation en psychiatrie – Rapport Final. Société Canadienne d'Évaluation, Montréal

Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. London: Simon & Schuster.

Maria Helena Pestana, João Nunes Gagueiro (2008) *Análise de dados para ciências sociais – A complementaridade do SPSS (5ª edição)*. Lisboa.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000) Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of Human Intelligence (2nd ed)*, pp 396-420. New York: Cambridge

Peter Salovey of Yale University and John .D. Mayer University of New Hampshire “Emotional Intelligence” 1990.

Queiroz, P (2005), “Burnout no trabalho e conjugal em enfermeiros portugueses”, Coimbra, Sinais Vitais

Queiroz, N. C., & Neri, A. L. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia idade e na velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 292-299.

Rooy, D.; Alonso, A.; Viswesvaram, C. (2003). Grupo differences in emotion Intelligence scores: theoretical and practical implication. Personality and individual differences.

Salovey, P.; Jonh D.Mayer, Susan Lee Goldman, Carolyn Turvey, and Tibor P. Palfai. “Emotional Attention, clarity and repair: exploring Emotional intelligence using the Trait Meta Mood Scale. From: Pennebaker, J.W (1995), Emotion, Disclosure, and Health. Washington, D.C.: American. Psychological Assn. (pp. 125-154)

Vaillant, G (2004), - A história natural do alcoolismo revisitada. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Lda, 1999. ISBN 85-7307 – 262 – 8

Caracterização da amostra			Grupo controlo	Grupo experimental
Características Sociodemográficas	<b>Género</b>	<i>Masculino</i>	1 (5%)	10 (37%)
		<i>Feminino</i>	19 (95%)	17 (63%)
	<b>Estado civil</b>	<i>Solteiro</i>	19 (95%)	23 (85.2%)
		<i>Casado</i>	1 (5%)	4 (14.8%)
	<b>Distribuição das áreas académicas</b>	<i>Administração</i>		1 (3.7%)
		<i>Educação</i>	14 (70%)	8 (29.6%)
		<i>Estudos Industriais e Gestão</i>	-	5 (18.5%)
		<i>Tecnologia e Gestão</i>	-	1 (3.7%)
		<i>Saúde</i>	6 (30%)	5 (18.5%)
	<b>Sentiu dificuldades</b>	<i>Sim</i>	7 (35%)	10 (37%)
<i>Não</i>		13 (65%)	17 (63%)	
Características Académicas	<b>1ª opção de escolha no curso</b>	<i>Sim</i>	12 (60%)	21 (84%)
		<i>Não</i>	7 (40%)	4 (16%)
<b>Desempenho de algum tipo de funções académicas</b>	<i>Sim</i>	1 (5%)	5 (18.5%)	
	<i>Não</i>	19 (95%)	21 (81.5%)	
<b>Trabalha Actualmente</b>	<i>Sim</i>	4 (20%)	7 (25.9%)	
	<i>Não</i>	16 (80%)	20 (74.1%)	
<b>Actividades extracurriculares</b>	<i>Sim</i>	10 (50%)	11 (40.7%)	
	<i>Não</i>	10 (50%)	16 (59.3%)	

Tabela 1: Análise sociodemográfica da amostra.



Sub-escalas da TMMS	Grupos	T1	T2	T3	Rank médio T1 – T2 ( <i>p</i> )	Rank médio T2 – T3 ( <i>p</i> )	Rank médio T1 – T3 ( <i>p</i> )
		M (SD)	M (SD)	M (SD)			
<b>Atenção</b>	<i>Controlo</i>	3.77 (.556)	3.72 (.672)	3.73 (.609)	8 ( <i>n.s</i> )	4 ( <i>n.s</i> )	7 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	3.84 (.470)	4.06 (.529)	4.06 (.535)	17 (.004)	8 ( <i>n.s</i> )	14 (.022)
<b>Clareza</b>	<i>Controlo</i>	3.29 (.870)	3.29 (.655)	3.35 (.623)	10 ( <i>n.s</i> )	4 ( <i>n.s</i> )	11 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	3.12 (.544)	3.36 (.544)	3.58 (.480)	17 (.015)	11 ( <i>n.s</i> )	20 (.000)
<b>Reparação</b>	<i>Controlo</i>	2.91 (.966)	3.02 (.793)	3.09 (.761)	7 ( <i>n.s</i> )	4 ( <i>n.s</i> )	8 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	3.30 (.684)	3.41 (.699)	3.60 (.650)	17 ( <i>n.s</i> )	10 ( <i>n.s</i> )	14 (.037)

*Tabela 2: Trait Meta Mood Scale (TMMS) análise da média e desvio padrão dos dois grupos, quanto aos resultados obtidos nos 3 momentos de avaliação.*

Sub-escalas da CTEA		T1	T2	T3	Rank médio T1 – T2 ( <i>p</i> )	Rank médio T2 – T3 ( <i>p</i> )	Rank médio T1 – T3 ( <i>p</i> )
		M (SD)	M (SD)	M (SD)			
<b>Processamento Emocional</b>	<i>Controlo</i>	2,68 (.537)	2.56 (.457)	2.58 (.438)	5 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )	5 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	3.01 (.464)	3.06 (.447)	3.11 (.400)	13 ( <i>n.s</i> )	11 ( <i>n.s</i> )	12 ( <i>n.s</i> )
<b>Expressão Emocional</b>	<i>Controlo</i>	2.88 (.576)	2.77 (.653)	2.86 (.489)	5 ( <i>n.s</i> )	2 ( <i>n.s</i> )	7 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.71 (.488)	2.88 (.417)	2.98 (.285)	13 ( <i>n.s</i> )	12 ( <i>n.s</i> )	16 (.019)
<b>Cooping associado ao distress</b>	<i>Controlo</i>	2.20 (.894)	2.30 (.801)	2.25 (.786)	5 ( <i>n.s</i> )	0 ( <i>n.s</i> )	5 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	3.03 (.758)	2.40 (.636)	2.29 (.775)	1 (.002)	3 ( <i>n.s</i> )	0 (.000)
<b>Busca de suporte social</b>	<i>Controlo</i>	2.90 (1.07)	2.80 (1.00)	2.85 (.988)	3 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )	3 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.77 (.751)	3.00 (.784)	3.18 (.833)	8 ( <i>n.s</i> )	6 ( <i>n.s</i> )	11 (.022)
<b>Cooping focado no problema</b>	<i>Controlo</i>	1.65 (.670)	1.80 (.615)	1.85 (.587)	5 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )	5 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.55 (.974)	2.62 (.791)	2.59 (.971)	8 ( <i>n.s</i> )	5 ( <i>n.s</i> )	7 ( <i>n.s</i> )
<b>Consumo de álcool e drogas</b>	<i>Controlo</i>	1.05 (.223)	1.10 (.307)	1.10 (.307)	1 ( <i>n.s</i> )	0 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	1.44 (.640)	1.25 (.525)	1.22 (.423)	1 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )
<b>Evitamento</b>	<i>Controlo</i>	1.70 (.571)	1.90 (.718)	1.95 (.759)	7 ( <i>n.s</i> )	1 ( <i>n.s</i> )	8 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.03 (.706)	1.59 (.747)	1.66 (.733)	2 (.007)	4 ( <i>n.s</i> )	0 (.002)
<b>Humor</b>	<i>Controlo</i>	2.35 (1.03)	2.25 (.786)	2.25 (.786)	6 ( <i>n.s</i> )	0 ( <i>n.s</i> )	6 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.51 (.935)	2.48 (.802)	2.70 (.823)	6 ( <i>n.s</i> )	7 ( <i>n.s</i> )	10 ( <i>n.s</i> )
<b>Procura de ajuda religiosa</b>	<i>Controlo</i>	2.55 (.944)	2.60 (1.04)	2.45 (.998)	3 ( <i>n.s</i> )	0 ( <i>n.s</i> )	3 ( <i>n.s</i> )
	<i>Experimental</i>	2.55 (1.08)	2.25 (1.09)	2.18 (1.07)	1 (.035)	2 ( <i>n.s</i> )	1 (.021)

Tabela 3: Coping Through Emotional Approach (CTEA) comparação média e desvio padrão dos dois grupos, resultados obtidos nos 3 momentos de avaliação.

	T3-T1 M (SD)		U	p	d de Cohen T1—T3
	Controlo	Experimental			
Sub-escalas da TMMS:					
<b>Atenção</b>			159	.082	
	-.046 (.329)	.217 (.426)			0.684
<b>Clareza</b>	.059 (.566)	.464 (.459)	126.5	.011	
					0.798
<b>Reparação</b>	.175 (.617)	.318 (.647)	188	.303	
					0.225
Sub-escalas da CTEA:					
<b>Processamento Emocional</b>			209.5	.185	0.406
	-.100 (.468)	.092 (.476)			
<b>Expressão Emocional</b>			190	.082	0.540
	-.025 (.555)	.268 (.532)			
<b>Coping associado ao distress</b>			134	.002	-1.07
	.050 (.686)	-.740 (.764)			
<b>Busca de suporte social</b>			193.5	.069	0.547
	-.050 (.825)	.407 (.743)			
<b>Coping focado no problema</b>			241.5	.487	-0.199
	.200 (.523)	.037 (.979)			
<b>Consumo de álcool e drogas</b>			219	.076	-0.535
	.050 (.223)	-.222 (.640)			
<b>Evitamento</b>			161	.010	-0.791
	.250 (1.06)	-.370 (.492)			
<b>Humor</b>			224	.298	0.310
	-.100 (1.02)	.185 (.833)			
<b>Procura de ajuda religiosa</b>			223	.229	-0.354
	-.100 (.718)	-.370 (.791)			

Tabela 4: Comparação dos resultados obtidos entre os momentos T1 e T3, entre o grupo de controlo e experimental, análise de U, p e d de Cohen.

**Abstract – para submissão para comunicação oral ( 13º Congresso Europeu de Psicologia – Estocolmo – 9 a 12 de Julho de 2013)**

**Título:** Avaliação da eficácia de um programa de Inteligência Emocional: abordagem quantitativa

**Autores:** Susana Alves; Vera Almeida; José Carlos Rocha; Ana Ferreira.

UniPSa-CICS; ISCS- N – CESPU; Portugal

**Keywords:** Emotional intelligence, emotion-focused Coping, Emotional Intelligence Workshops; Quantitative analysis; TMMS; CTEA, Repair, attention and emotional clarity.

Emotional Intelligence is a concept with more and more importance and relevance in society and in many areas. The Polytechnic Institute of Porto has conducted some Emotional Intelligence Workshops, whose objective was developing Emotional Intelligence skills. We achieve the evaluation of the effectiveness of this program, using a control group, in the away of demonstrate the evolution of the Emotional Intelligence skills and Emotional Coping.

We used a methodology of program evaluation randomly controlled by applying: a semi-structured socio-demographic data, the Trail Meta Mood Scale (TMMS) and Coping Through Emotional Approach (CTEA) to a sample of 47 students aged average of 22:34 (SD = 4.33).

The results demonstrated that there are significant differences between the two groups, with the experimental values above with regard to attention, emotional coping

repair and clearness. It discussed its relevance, applicability and effectiveness in this context.