

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E OTIMISMO EM SUJEITOS ADULTOS

Luís Gonzaga<sup>123</sup>, Ana Sarmiento<sup>1</sup>, Cláudia Caldeira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

<sup>2</sup>Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém

<sup>3</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida

### RESUMO

Atualmente, com o surgimento da psicologia positiva, temas como a Inteligência Emocional e o Otimismo aparecem como fatores que permitem o sucesso e otimização do funcionamento do indivíduo e da comunidade e a sua respetiva qualidade de vida e bem-estar. Quer para o desenvolvimento como para o pensamento positivo do ser humano, é relevante salientar a Inteligência Emocional e o Otimismo como potenciadores e promotores das suas aptidões. O objetivo do presente estudo é avaliar as relações entre Inteligência Emocional e Otimismo tendo em conta as variáveis sociodemográficas recolhidas. A amostra é constituída por 175 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 87 anos ( $33,53 \pm 16,768$ ). Os constructos Inteligência Emocional e o Otimismo foram avaliados recorrendo à Escala de Inteligência Emocional (Rego & Fernandes, 2005) e Escala sobre o Otimismo (Oliveira, 1998), respetivamente. Os resultados obtidos são analisados e discutidos em função das variáveis sociodemográficas consideradas.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva, Inteligência Emocional, Otimismo, Idade Adulta.

## ABSTRACT

Today, with the emergence of positive psychology, topics such as emotional intelligence and optimism appear as factors that enable success and optimize the functioning of the individual and the community, and their respective quality of life and well-being. Whether for development as for positive thinking of the human being, it is important to point out emotional intelligence and optimism as enhancers and promoters of their skills. The aim of this study is to evaluate the relationship between emotional intelligence and optimism in view of the collected sociodemographic variables. The sample consists of 175 subjects aged 18 to 87 years ( $33.53 \pm 16.768$ ). Emotional Intelligence and Optimism were evaluated using the *Emotional Intelligence Scale* (Rego and Fernandes, 2005) and the *Scale on Optimism* (Oliveira, 1998), respectively. The results are analyzed and discussed in terms of the sociodemographic variables considered.

**Keywords:** Positive Psychology, Emotional Intelligence, Optimism, Adulthood.

## INTRODUÇÃO

Quer a inteligência emocional como o otimismo são temas relevantes e de enorme pertinência no domínio das ciências sociais e comportamentais. Na última década, a Psicologia Positiva ganhou destaque no seio das ciências psicológicas, procurando contrariar o viés negativo sobre o desenvolvimento humano (Batista & Trovisqueira, 2009; Inocêncio, 2013; Nunes, 2007). Nesta perspetiva, preocupações com a saúde mental, problemas, disfunções, distúrbios, fraquezas, perturbações e patologias mentais e comportamentais deixam de ter a atenção principal, insistindo na aposta à prevenção com o intuito de as diminuir (Inocêncio, 2013; Nunes, 2007). O facto de ser recente enquanto ramo científico, não invalida que o sentido da sua abordagem não tenha já sido sublinhado no percurso que a própria Psicologia fez como ciência. William James, em 1902, debruçou-se sobre a “determinação da mente em ser saudável”, Allport, em 1958, interessou-se sobre as características positivas que compunham o reportório humano, e Maslow, em 1968, focou o estudo da pessoa saudável (Nunes, 2007). Os impulsionadores da Psicologia Positiva, Mihaly Csikszentmihalyi e Martin Seligman, em 2000 afirmam que a Psicologia até então, não

havia produzido conhecimento suficiente sobre o que faz a vida valer a pena ser vivida (Inocêncio, 2013; Nunes, 2007). Esta nova abordagem da Psicologia procura identificar os aspetos positivos do desenvolvimento humano investigando as aptidões, virtudes, potencialidades, traços, motivações e experiências dos indivíduos em situações do dia-a-dia com o intuito de compreender e desenvolver os fatores que permitem o sucesso e otimização do funcionamento do indivíduo e da comunidade (Batista & Trovisqueira, 2009; Inocêncio, 2013; Nunes, 2007).

A Inteligência Emocional é um conceito relativamente jovem. Os estudos científicos sobre o tema surgiram a partir dos investigadores Peter Salovey e Jonh Mayer no início da década de 90. No entanto, este conceito sofreu uma contribuição de extrema importância com Daniel Goleman com a publicação em 1996 do livro intitulado “Inteligência Emocional” que impulsionou o conceito de forma incontornável (Bastos, 2008; Bento, 2012; Sequeira, 2013; Sousa, 2010).

Este constructo psicológico coloca o enfoque sobre “... a capacidade de raciocinar sobre as emoções e a forma como as emoções potencializam o pensamento, incluindo a habilidade de perceber, aceder e gerar exatamente emoções, assim como ajudar o pensamento, compreender as ações e o conhecimento emocional, regular as emoções de forma refletida para promover o crescimento emocional e intelectual” (Caruso (2004; citado por Bento, 2012).

Salovey e Mayer (1990; cit. in Sequeira, 2013) afirmam a estreita relação entre os níveis de inteligência emocional e de competência social. A Inteligência Emocional constitui “... uma subcategoria da inteligência social que envolve a capacidade de monitorar os sentimentos e as emoções, tanto em si próprio como nos outros, a capacidade de estabelecer distinções entre eles e a capacidade para utilizar esta informação na condução das suas próprias ações e pensamentos”. O modelo de Salovey e Mayer constitui por isso um modelo de competências e desta forma se encontra relacionado com a inteligência geral.

Na perspetiva de Goleman, a Inteligência Emocional constitui um complexo pentadimensional de competências pessoais, a saber: a autoconsciência ou a capacidade de distinção das emoções próprias e forma de adaptação a novas situações; a gestão ou autocontrolo das emoções; a automotivação pela persistência em atingir objetivos definidos e a concordância com o modo como se tenta alcançá-

los); a consciência social, empatia ou a capacidade para entender as emoções do outro, influenciando as relações interpessoais; e a gestão de relacionamento de grupos ou a capacidade de trabalho em equipa (Bastos, 2008, Sequeira, 2013). Este modelo deixará posteriormente cair a dimensão da automotivação fixando-se nas dimensões autoconsciência e autocontrolo emocional, e consciência social e gestão de relacionamentos.

Estudos recentes têm revelado que sujeitos com elevada competência ao nível da inteligência emocional manifestam igualmente uma boa capacidade adaptativa à sua situação habitual, compreendendo e regulando os seus próprios estados emocionais e os dos outros, e resolvendo melhor os problemas sociais (Sousa, 2010).

Por seu lado, o Otimismo, é entendido como a esperança e os sentimentos positivos sobre o futuro, e é igualmente reconhecida a sua influência positiva sobre a satisfação com a vida (Peterson, 2000). Scheier e Carver (1985) definem otimismo enquanto características emocionais e cognitivas do indivíduo para sentir, pensar e reagir em relação aos outros, e a acontecimentos e situações de uma maneira positiva e favorável esperando que resultados positivos e benéficos prevaleçam sobre os resultados negativos e prejudiciais. Ou seja, trata-se de um processo de avaliação dos resultados e consequências futuras traduzindo-se numa expectativa geral ou global de que o futuro irá ser positivo, acontecendo, preferencialmente, em situações difíceis ou de elevada ambiguidade (Batista & Trovisqueira, 2009; Inocêncio, 2013). As dificuldades sociais serão superadas de forma ativa e empreendedora levando o indivíduo a uma melhor adaptação nestas situações críticas. O otimismo desempenha um papel motivador pois, ao influenciar no estabelecimento de objetivos, provoca no indivíduo um maior envolvimento e esforço para os concretizar (Giebels, 2013; Inocêncio, 2013). A expressão prática entre otimismo e pessimismo suscita alguma reflexão diferenciadora por parte dos autores desta temática. Ribeiro e Veiga-Branco (2014), Giebels (2013) e Inocêncio (2013), de acordo com Scheier e Carver (1985), avaliam o otimismo e o pessimismo como polos opostos de um *continuum* unidimensional. Na investigação empírica sobre este conceito, devemos considerar duas abordagens distintas: a teoria do Otimismo Disposicional, em que a associação do otimismo a características pessoais como a confiança e a perseverança pode ser classificado como um traço mais ou menos estável, produzindo uma expectativa e

atitude generalizada de que o futuro reserva mais acontecimentos positivos que negativos, e a teoria do Estilo Explicativo ou Situacional que integra fatores ambientais e do contexto envolvente (Batista & Trovisqueira, 2009; Giebels, 2013; Ribeiro & Veiga-Branco, 2014).

A visão otimista está na capacidade do indivíduo em extrair aspetos positivos de um acontecimento aparentemente negativo sendo exatamente contrária à visão pessimista. Contudo, ser otimista não significa viver num mundo de fantasia, distanciado da realidade e ser pessimista também não implica que o indivíduo seja portador de uma visão mais realista dos acontecimentos da vida (Inocêncio, 2013).

A natureza humana tem a tendência para o otimismo, embora seja influenciada pelo meio e pela educação, ou seja, até os pessimistas podem aprender competências de otimismo (Giebels, 2013; Inocêncio, 2013). Esta aprendizagem na mudança de atitude pessimista para otimista é crucial pois, além de potencializar o crescimento e autoconhecimento do indivíduo, minimiza situações de mal-estar promovendo a saúde, estabilidade emocional, e bem-estar físico e psicológico (Batista & Trovisqueira, 2009; Inocêncio, 2013). Concluindo, a qualidade de vida de indivíduos otimistas, revela-se deste modo, significativamente superior à de indivíduos pessimistas, mesmo assim, é de referir que, a literatura não é unânime em afirmar que o otimismo é sempre preferível ao pessimismo pois pode também produzir efeitos indesejados, conduzindo os indivíduos a adotarem comportamentos de risco e a terem uma perceção errada do futuro (Batista & Trovisqueira, 2009), situações comumente constatadas entre a população mais jovem.

Ser adulto significa ser distinguido no seu meio social pelas suas responsabilidades, pelos seus direitos e deveres, assim como pela partilha de ambições, realizações e conquistas. Esta etapa da vida encontra-se habitualmente subdividida em três categorias distintas: o Jovem Adulto, a Meia-idade e a Terceira Idade, com características físicas e psicológicas e crises psicossociais particulares (Santos & Antunes, 2007).

O objetivo deste estudo é avaliar a relação entre a inteligência emocional e os níveis de otimismo em sujeitos na fase adulta da sua vida, tal como são percebidos por estes.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

A amostra é composta por 175 sujeitos com idade compreendida entre os 18 e os 87 anos ( $33,53 \pm 16,77$ ), sendo que 82 (46,6%) são do género feminino e os restantes 93 (53,1%) do masculino (cf. Tabela 1). Agrupados nas categorias etárias de referência, temos que 69,7% são adultos jovens ( $23,83 \pm 4,88$ ), 21,2% estão na meia-idade ( $48,89 \pm 6,84$ ) e 9,1% na terceira idade ( $71,94 \pm 6,03$ ). A maioria dos participantes é solteiro (58,3%) e os restantes dividem-se entre o estado civil casado (29,1%), divorciado ou separado (7,4%) e viúvo (5,1%). No que diz respeito à dimensão do agregado familiar, a maior concentração dos participantes é dentro de agregados compostos por três (36%) e quatro membros (27,4%). Quanto às Habilitações Literárias, 35 participantes (20%) adquiriu o Ensino Básico, 39 (22,3) Ensino Secundário, 62 (35,4%) Frequentou o Ensino Superior, 26 (14,9%) é Licenciado e 11 (6,3%) detém uma Pós-graduação/Mestrado/Doutoramento. Tendo em conta a diversidade da amostra comparativamente às idades, é relevante salientar que 96 (54,9%) indivíduos são ativos profissionalmente e 78 (46,6%) são inativos subdividindo-se entre 29 (16,6%) desempregados, 16 (9,1%) reformados e os demais encontram-se em situação não identificada.

**Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos participantes no estudo.**

Variáveis	N	%
<b>Categoria Etária</b>		
Adulto Jovem	122	69,7
Meia-idade	37	21,1
Terceira Idade	16	9,1
	<b>N 175</b>	
<b>Género</b>		
Masculino	93	53,1
Feminino	82	46,9
	<b>N 175</b>	
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro/a	102	58,3
Casado/a ou com Companheiro/a	51	29,1
Divorciado/a, Separado/a)	13	7,4
Viúvo/a	9	5,1
	<b>N 175</b>	
<b>Habilitações Literárias</b>		
Ensino Básico	35	20,0
Ensino Secundário	39	22,3
Frequentou Ensino Superior	62	35,4
Licenciatura	26	14,9
Pós-grad./Mestrado/Doutoramento	11	6,3
	<b>N 173</b>	
<b>Não ativo profissionalmente</b>		
Reformado	16	9,1
Desempregado	29	16,6
Outra	23	13,1
	<b>N 68</b>	

### **Instrumentos**

Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário de autorresposta, salvaguardado o consentimento informado e a confidencialidade das respostas. Além das questões de natureza sociodemográfica, esse questionário integrava ainda a Escala da Inteligência Emocional (Rego & Fernandes, 2005) e a Escala sobre o Otimismo (Barros de Oliveira, 1998). Portanto, com o objetivo de avaliar a Inteligência Emocional, foi utilizado no presente estudo a proposta de Rego e Fernandes (2005, 2007) previamente validada para a população portuguesa, compreendendo 21 itens, alguns desenvolvidos pelos próprios autores do questionário e outros recolhidos com base na literatura, e que operacionaliza o conceito central numa estrutura hexafatorial correspondente às seguintes dimensões: compreensão das emoções próprias (4 itens -

percepção, avaliação e compreensão da expressão emocional própria, assim como das suas causas); autocontrolo perante as críticas (5 itens - a autoconsciência defendida que visa a facilitação emocional do pensamento e a expressão das emoções); o autoencorajamento ao uso das emoções (3 itens – a automotivação e encorajamento, espírito de iniciativa e orientação para os objetivos, corresponde à autogestão do conhecimento emocional e à regulação das emoções); o autocontrolo emocional (3 itens - capacidade de controlar as suas emoções em situações de elevada carga emocional, assim como a capacidade de priorizar e redirecionar o pensamento, utilização reflexiva das emoções ou ainda a autogestão destas); a empatia (3 itens - contágio emocional e sintonia no relacionamento com os outros, a orientação e capacidade empática e a regulação reflexiva das emoções a partir de determinados estímulos dos outros); e, por fim, a compreensão das emoções dos outros (3 itens – percepção, avaliação e compreensão das emoções dos outros) (Bastos, 2008, Bento, 2012, Rego & Fernandes, 2005, Sequeira, 2013, Sousa, 2010). Todos os itens são avaliados numa escala do tipo *Likert* variando entre 1 e 7 (1 - *A informação não se aplica rigorosamente nada a mim* e 7 - *A afirmação aplica-se completamente a mim*).

Por seu lado, para avaliação dos níveis de otimismo foi utilizada utilizou-se a Escala sobre o Otimismo desenvolvida originalmente por Scheier e Carver (1985), e adaptado por J. Barros de Oliveira (1998). Esta é composta por 4 itens e as respostas são medidas através da indicação do grau de concordância usando uma escala de *likert* com 5 valores, sendo 1 (totalmente em desacordo), 2 (bastante em desacordo), 3 (nem concordo nem discordo), 4 (bastante em acordo) e 5 (totalmente de acordo). A interpretação dos dados da escala mencionada é feita através da soma dos valores atribuídos a cada item, num mínimo de 4 e um máximo de 20 valores.

### **Procedimentos**

A recolha dos dados ocorreu em finais de 2015. Todos os instrumentos foram autoadministrados sob supervisão dos investigadores e os dados foram recolhidos da seguinte forma: a) Contexto de envolvimento facilitador; b) Preenchidos de forma voluntária e informada; c) Foi assegurado, previamente, o anonimato e a confidencialidade das respostas assim como eventual disponibilização dos resultados

obtidos; d) Os instrumentos foram administrados individualmente; e) a duração de preenchimento aproximadamente de 15 minutos.

Para a realização da análise estatística dos dados recolhidos recorreu-se ao *software* da IBM SPSS Statistics 20 (*Statistical statistical program for social sciences*). No tratamento dos dados recorreu-se aos procedimentos usuais de estatística descritiva seguida da análise diferencial e correlacional entre as variáveis psicológicas em estudo em função das variáveis sociodemográficas que caracterizam a amostra. Para tal, utilizaram-se metodologias paramétricas / não paramétricas de comparação de grupos (*Kruskal Wallis, Mann-Whitney e ANOVA One-Way*) e de correlação (*R-Pearson*). O nível de significância utilizado foi de 5%.

## RESULTADOS

Numa abordagem geral às variáveis psicológicas centrais em estudo deparamo-nos com níveis bastante expressivos em ambos os constructos. Em relação aos parâmetros da Inteligência Emocional é evidente que a nossa amostra demonstra níveis bastante positivos pontuando todas as dimensões com um valor médio acima da média da escala (4, na escala de 7 pontos).

**Tabela 2 - Medidas descritivas da Inteligência Emocional e Otimismo.**

Variáveis (N = 175)	M	DP
<b>Inteligência Emocional</b>		
Empatia (EMP)	5,58	0,87
Compreensão das emoções dos outros (CEO)	5,54	0,90
Compreensão das emoções próprias (CEP)	5,31	1,02
Autoencorajamento (AE)	5,31	1,06
Autocontrolo perante as críticas (ACPC)	5,09	1,61
Autocontrolo emocional (ACE)	4,57	1,19
<b>Otimismo</b>	15,70	3,04

Podemos igualmente verificar que a empatia e a compreensão das emoções dos outros se destacam como as competências mais salientadas e que em sentido contrário o autocontrolo emocional constitui um ponto fraco na apreciação própria, apesar de ainda assim se situar acima do ponto médio da escala de resposta (cf. Tabela

2). Ao analisarmos os resultados relativos aos níveis de otimismo, encontramos igualmente uma média acima do ponto médio da escala (12, em escala tipo *likert* de 5 pontos) o que sugere que estes processam positivamente a informação quanto ao futuro ou possuem uma expectativa generalizada de resultados positivos.

A tabela 3 apresenta a distribuição média dos resultados em função da categoria etária.

**Tabela 3 - Medidas descritivas da Inteligência Emocional e Otimismo por categoria etária.**

Categoria Etária	Jovem Adulto		Meia-idade		Terceira Idade	
	N = 122		N = 37		N = 16	
	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Inteligência Emocional</b>						
Compreensão das emoções próprias (CEP)	5,28	0,98	5,35	1,05	5,52	1,21
Autocontrolo perante as críticas (ACPC)	5,04	1,16	5,02	1,20	5,66	0,97
Autoencorajamento (AE)	5,33	1,02	5,36	1,19	5,08	1,09
Autocontrolo emocional (ACE)	4,63	1,18	4,42	1,22	4,52	1,29
Empatia (EMP)	5,65	0,78	5,36	0,91	5,55	1,27
Compreensão das emoções dos outros (CEO)	5,59	0,76	5,49	1,10	5,29	1,29
<b>Otimismo</b>	16,23	3,00	14,78	2,92	13,81	2,46

Ao nível da Inteligência Emocional verificamos que a dimensão empatia é claramente a mais pontuada entre jovens adultos enquanto o autocontrolo perante as críticas se salienta entre sujeitos em terceira idade. A compreensão das emoções dos outros constitui a mais pontuada entre sujeitos de meia-idade. O autocontrolo emocional apresenta-se como a competência menos pontuada nas três categorias etárias. O grupo Jovem Adulto apresenta maiores níveis de Otimismo do que a Meia-idade e a Terceira idade.

Apesar destas diferenças mínimas na análise da variância de resultados, ao comparar-se a medida de tendência central quer dos parâmetros de Inteligência Emocional quer do Otimismo, só se observam diferenças estatisticamente significativas no otimismo em função das categorias etárias. Posto isto, existe diferença estatisticamente significativa ( $Z=-3,207$ ;  $p=0,001$ ) entre os níveis de otimismo do Jovem Adulto ( $M=16,23$ ;  $DP=3,00$ ) e em Meia-idade ( $M=14,78$ ;  $DP=2,92$ ) e igualmente ( $Z=-3,736$ ;  $p=0,000$ ) entre o Jovem Adulto ( $M=16,23$ ;  $DP=3,00$ ) e a Terceira Idade

( $M=13,81$ ;  $DP=2,49$ ). Tal facto confirma a tendência para o decréscimo de otimismo no decorrer do avanço da idade.

No seguimento da análise diferencial em função das variáveis sociodemográficas, salientamos ainda que os solteiros ( $M=16,25$ ;  $DP=3,06$ ) apresentam-se mais otimistas que os divorciados ( $M=13,92$ ;  $DP=2,87$ ) ( $F=2,33$ ;  $p=0,41$ ).

Não tendo sido encontradas quaisquer diferenças em função da variável “situação profissional” (ativos e não ativos), refletem-se todavia diferenças entre desempregados ( $M=4,87$ ;  $DP=1,05$ ) e reformados ( $M=5,61$ ;  $DP=1,27$ ), que se enquadram no “não ativo profissionalmente”, quanto à compreensão das emoções próprias ( $Z=2,152$ ;  $p=0,031$ ).

Por fim, as habilitações literárias representam uma variável que em ambos os constructos revela diferenças significativas, em particular, no autoencorajamento para o uso das emoções e o nível de otimismo.

Em relação ao autoencorajamento, a tendência verificada revela uma competência crescente com o aumento dos estudos: desde o Ensino Básico ( $M=5,06$ ;  $DP=1,21$ ), passando pelo Ensino Secundário ( $M=5,18$ ;  $DP=0,94$ ), e a frequência do Ensino Superior ( $M=5,29$ ;  $DP=1,11$ ), aos possuidores de grau de Licenciatura ( $M=5,83$ ;  $DP=0,92$ ).

Por sua vez, na variável psicológica característica da personalidade, o otimismo, são igualmente encontradas diferenças entre quase todas as categorias de habilitação literária: o Ensino Básico ( $M=14,31$ ;  $DP=0,001$ ) com a frequência do Ensino Superior ( $M=16,31$ ;  $DP=3,11$ ) ( $Z=3,445$ ;  $p=0,001$ ), mas também com a Licenciatura ( $M=16,63$ ;  $DP=2,63$ ) ( $Z=3,123$ ;  $p=0,002$ ) e com aqueles que obtiveram uma Pós-Graduação, Mestrado ou Doutoramento ( $M=16,54$ ;  $DP=1,57$ ) ( $Z=2,552$ ;  $p=0,011$ ).

Finalmente, ambas as escalas revelam uma forte associação entre si (cf. Tabela 4). Na correlação entre escalas, esta só não se verifica com a dimensão “autocontrolo perante as críticas”, havendo entre as restantes correlações positivas com significado estatístico.

**Tabela 4 - Correlações entre o Otimismo e as dimensões da Inteligência Emocional**

	Compreensão das emoções próprias (CEP)	Autocontrolo perante as críticas (ACPC)	Autoencorajamento (AE)	Autocontrolo emocional (ACE)	Empatia (EMP)	Compreensão das emoções dos outros (CEO)	Otimismo
Compreensão das emoções próprias (CEP)							
Autocontrolo perante as críticas (ACPC)	-.029						
Autoencorajamento (AE)	.594**	-.120					
Autocontrolo emocional (ACE)	.390**	.095	.351**				
Empatia (EMP)	.509**	.115	.470**	.266**			
Compreensão das emoções dos outros (CEO)	.591**	.054	.466**	.384**	.694**		
Otimismo	.423**	-.137	.637**	.239**	0,318*	.279**	

N = 175  
 Legenda: \*\* p < ,01

Por último, destacamos ainda uma relação positiva entre a dimensão do agregado familiar e o nível de otimismo ( $r=0,155$ ), no entanto, esta variável sociodemográfica não revela quaisquer relações com as dimensões da Inteligência Emocional.

## DISCUSSÃO

Em consonância com outros estudos anteriores, os níveis encontrados para as dimensões medidas pela Escala da Inteligência Emocional são consideráveis e de valor bastante positivo. Rego e Fernandes (2005) apresentam a Compreensão das emoções próprias como a dimensão com a média mais alta ( $M=5,4$ ), assim como Sequeira (2013) ( $M=5,36$ ). Estes valores na dimensão de compreensão das próprias emoções afastam-se dos obtidos no presente estudo em que relevam precisamente as competências de inteligência emocional orientadas para os outros e a relação com eles: a dimensão Empatia com o valor mais elevado ( $M=5,58$ ), e a Compreensão das emoções dos outros ( $M=5,54$ ), próximos dos encontrados por Bento (2012) com uma amostra de enfermeiros ( $M=6,25$ ).

Refletindo acerca da variável Otimismo, verificamos que a globalidade dos resultados extraídos indicam uma amostra de sujeitos adultos com níveis muito positivos de otimismo ( $M=15,70$ ) tal como idênticos valores obtidos em estudos similares com a mesma variável (Giebels, 2013; Inocêncio, 2013; Ribeiro & Veiga-Branco, 2014).

As fases inicial e intermédia da vida adulta salientam a empatia e a compreensão das emoções dos outros como as competências mais significativas de uma vida ativa que requiere permanentes relações interpessoais. Os poucos sujeitos representantes da

Terceira Idade realçam a dimensão controlo perante as críticas como a mais figurativa, revelando sujeitos eventual e fortemente reflexivos e introspetivos na avaliação da vida que viveram e, em particular, da forma como as gerações mais jovens olham para isso.

Vários são os estudos que identificam a idade como uma variável estreitamente relacionada com os índices de otimismo, predizendo-se um crescimento deste até aos 40 anos, baixando entre os 40 e 50 anos, para de novo aumentar (Giebels, 2013, Ribeiro & Veiga-Branco, 2014). Perante os nossos resultados não é observada esta oscilação em onda do nível de otimismo mas sim um decréscimo em relação negativa com o avançar da idade. Neste nosso estudo, os mais jovens são mais otimistas e isso pode estar na base da alegada crítica sobre o estilo cognitivo mais ponderado das duas restantes fases da adultez acerca das expetativas sobre o futuro, observando-se uma tendência de decréscimo desse otimismo no avanço da idade, deixando ênfase ao pessimismo e à depressão (Barros de Oliveira, 1998).

Considerados os Jovens Adultos como predominantemente solteiros são estes também os mais otimistas na comparação com os divorciados que viveram já uma “primeira vida” enquanto casados, o que compreensivamente sustenta a tendência do decréscimo de Otimismo com o avanço da idade.

Inúmeras vezes abordada na literatura existente, a controversa variável género surge como distintiva nas dimensões da Escala da Inteligência Emocional (Bastos, 2008, Bento, 2012), com primazia do género feminino que apresenta maiores níveis de competência. Esta tendência é igualmente contradita por estudos idênticos que revelam ora maiores níveis de competência emocional do género masculino, ora não encontram quaisquer diferenças significativas entre os géneros (e.g. Sousa, 2010).

No entanto, em relação ao otimismo, predispõe-se que existam diferenças estatisticamente significativas em que o género masculino regista um nível de otimismo mais elevado que o género feminino (Ribeiro & Veiga Branco, 2014), diferenças não obtidas no nosso estudo.

Num estudo sobre as preocupações com a carreira e o otimismo (Inocêncio, 2013), os respetivos resultados não revelaram quaisquer associações estatisticamente significativas, isto é, a dimensão psicológica otimismo revelou-se independente das preocupações da carreira, abrangendo, eventualmente, dimensões mais gerais da vida

das pessoas. Nos resultados por nós obtidos, e numa análise em função da situação profissional (ativo e não ativo) não foram igualmente encontradas diferenças nos níveis do otimismo, pelo que devemos considerar esta variável como abrangente de vários domínios da vida, não se restringindo apenas ao nível profissional (Inocêncio, 2013).

## **CONCLUSÕES**

Os constructos psicológicos avaliados são características presentes e facilmente identificadas pelos inquiridos em idade adulta. Estes apresentam um conjunto de competências ou habilidades psicológicas face ao controlo de emoções e sentimentos (pessoais e interpessoais) tal como uma visão otimista do futuro.

Se, ao nível da Inteligência Emocional, as diferentes fases da vida adulta não revelam distinções entre si, o Otimismo revelou-se decrescente com o avanço da idade. Os solteiros, sendo os mais jovens, apresentam níveis de otimismo mais elevados que os restantes estados civis, em particular, quando comparados com os divorciados.

A observar a dimensão dos agregados familiares em que se integram, podemos afirmar que sujeitos com agregados familiares mais numerosos revelam maiores níveis de otimismo em relação à vida.

Finalmente, a tendência correlacional fortemente positiva e significativa entre as diversas dimensões da Inteligência Emocional entre si salientam o seu papel conjunto como fatores que permitem o sucesso e otimização do funcionamento do indivíduo e da comunidade e a sua respetiva qualidade de vida e bem-estar. O autocontrolo perante as críticas parece constituir uma dimensão independente dos dois constructos.

A intervenção em torno do desenvolvimento das competências emocionais com adultos em idade ativa, em particular, o controlo emocional próprio pode revelar-se preventiva e potenciadora de um envelhecimento mais feliz e otimista.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros de Oliveira, J.H. (1998). Optimismo: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 295-308.
- Barros de Oliveira, J.H. (2010). *Psicologia Positiva: uma nova Psicologia*. Porto: Legis Editora.
- Bastos, C.M. (2008). Inteligência emocional, liderança e desempenho: Qual a relação? - Um caso na administração pública local. *Dissertação de Mestrado em Comportamento Organizacional*. Lisboa: ISPA, Lisboa.
- Batista, F.M., & Trovisqueira, A.M. (2009). O Otimismo à luz da Psicologia Positiva: Revisão Bibliográfica. *Psicologia.com.pt – O Portal dos Psicólogos*. Consultado em 29 de março de 2016.
- Bento, M.C. (2012). Relação entre Inteligência Emocional e Burnout nos Enfermeiros de Hemodiálise: um estudo exploratório. *Dissertação de Mestrado em Recursos Humanos*. Leiria: ISLA.
- Giebels, P.C. (2013). Otimismo, bem-estar psicológico e estratégias de coping em desempregados. *Dissertação de Mestrado*. Faro: FCHS, Universidade do Algarve.
- Inocêncio, P.I. (2013). O otimismo e as preocupações de carreira de adultos, desempregados ou empregados, em processo de formação. *Dissertação de Mestrado*. Faro: FCHS, Universidade do Algarve.
- Nunes, P. (2007). Psicologia positiva. *Psicologia.com.pt – O Portal dos Psicólogos*. Consultado em 29 de março de 2016.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55 (1), 44-55.
- Rego, A. & Fernandes, C. (2005). Inteligência emocional: contributos adicionais para a validação de um instrumento de medida. *Psicologia*, 19 (1-2), 139-167.
- Ribeiro, M.I., & Veiga-Branco, A. (2014). Autoperceção da vida e autoconfiança dos estudantes no envolvimento e realização de projetos pessoais e coletivos. In F. H. Veiga et al. (Eds.). *Atas do I Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspetivas da Psicologia e Educação*, pp. 394-408. Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. ISBN: 978-989-98314-7-6.
- Santos, B.S., & Antunes, D.D. (2007). Vida adulta, processos motivacionais e diversidade. *Educação*, 30 (61), 149-164.

Sequeira, P.M. (2013). Contribuição da Inteligência Emocional para o Sucesso Escolar no contexto da formação em Medicina. *Dissertação de Mestrado*. Covilhã: Universidade da Beira Interior.

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcomes expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-147.

Sousa, A.P. (2010). Inteligência emocional e desempenho académico em estudantes do ensino superior. *Dissertação de Mestrado*. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga – Escola Superior de Altos Estudos.