

A Relação entre o Burnout e a Inteligência Emocional em Estudantes universitários: que relação? do Ensino Superior

The relationship between Burnout and Emotional Intelligence : a study of their relationship in college-university students.

La relación entre Burnout y la inteligencia emocional : un estudio de su relación en los estudiantes universitarios.

• Nome dos autores (separados por ponto e vírgula);

Natasha Soares*; Luiza Nobre-Lima**; Lisete Mónico***; Maria Jorge Ferro****

* Mestre em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Email:@...

**Doutoramento; Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; R. do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra, Portugal. Email: luizabelima@fpce.uc.pt

*** Doutoramento; Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; R. do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra, Portugal. Email: lisete.monico@fpce.uc.pt

****Doutoramento; Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; R. do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra, Portugal. Email: mariajorgef@fpce.uc.pt

Código de campo alterado

Código de campo alterado

• Afiliações dos autores (uma afiliação por linha);

• Indicação caso o artigo seja extraído de Dissertação/Tese.

O Ensino superior é um contexto que confronta os estudantes com desafios educacionais, pessoais, interpessoais e sociais, entre outros. Neste sentido, exige dos estudantes uma forte capacidade de regulação emocional, conduzindo, por vezes, a situações extremas de stress que podem acabar por desencadear a síndrome de *Burnout*, um processo sequencial tridimensional, de inadaptação ao meio. ~~No entanto, indicadores de inteligência emocional nos estudantes universitários parecem estar associados ao sucesso académico (Di Fabio & Palazzeschi, 2009) e a menor manifestação de sintomas psicológicos e de complicações somáticas durante as épocas de exames (Mikolajczack, Roy, Luminet, Filée & de Timany, 2007).~~ Com este estudo pretendeu-se analisar a relação entre a inteligência emocional destes estudantes e a experiência de *Burnout*.

Formatada: Tipo de letra: Itálico

Formatada: Tipo de letra: Itálico

Palavras-chave: Burnout, Inteligência Emocional, Estudantes universitários, Ensino Superior.

Burnout and Emotional Intelligence: a study of their relationship in college students *HEADING 1*

Higher education is a context that ~~confronts~~ poses students ~~with~~ educational, personal, interpersonal and social challenges, among others. In this sense, it requires students a strong capacity for emotional regulation, leading sometimes to extreme stress that can, eventually, trigger the *Burnout* syndrome, a three-dimensional sequential process of maladjustment ~~in~~ half to the environment. This study aimed at studying the relationship between Burnout and Emotional Intelligence in College students, having participated However, emotional intelligence indicators on university students seem to be associated with academic success (Di Fabio & Palazzeschi, 2009) and the smallest manifestation of psychological symptoms and somatic complications during examination periods (Mikolajczack, Roy, Luminet, Filée & the Timany, 2007).

Formatada: Tipo de letra: Itálico

~~the absence of Burnout, moderate levels of emotional intelligence and the strong influence of professional effectiveness, emotional intelligence and all its dimensions, being more intense in girls, the Master and the fifth year. Thus, it is concluded that the constructs Burnout and emotional intelligence relate in opposite directions.~~

Burnout y la inteligencia emocional: un estudio de su relación en ~~los~~ estudiantes universitarios

La educación superior es un contexto que enfrenta a los estudiantes con retos educativos, personales, interpersonales y sociales, entre otros. En este sentido, se requiere ~~que de los~~ estudiantes una fuerte capacidad de regulación emocional, lo que lleva a veces a un estrés extremo que eventualmente pueden desencadenar el síndrome de Burnout, un proceso secuencial en tres dimensiones de la inadaptación a la mitad. ~~En este estudio el objetivo fue estudiar la relación entre el Burnout y la Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios. Participaron. Sin embargo, los indicadores de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios parecen estar asociados con el éxito académico (Di Fabio y Palazzeschi, 2009) y la manifestación más pequeño de los síntomas psicológicos y complicaciones somáticas durante los períodos de exámenes (Mikolajczack, Roy, Luminet, Filéo y la Timany, 2007).~~

~~se relacionan en direcciones opuestas.~~

Formatada: Espanhol (Espanha, Ordenação Tradicional)

Formatada: Espanhol (Espanha, Ordenação Tradicional)

Formatada: Espanhol (Espanha, Ordenação Tradicional)

Formatada: Espanhol (Espanha, Ordenação Tradicional)

Introdução

No contexto sociocultural em que nos encontramos, a entrada na Universidade representa uma transição exigente ~~entre do~~ Ensino Secundário ~~e para~~ o Ensino Superior, pois depende do número de vagas que cada instituição dispõe, das notas de candidatura assim como dos exames exigidos, fazendo com que cerca de 25% dos alunos não ~~contempla veja satisfeitas as suas~~ preferências vocacionais ~~satisfeitas~~ (Almeida *et al*, 2003). ~~Associada a esta transição encontram-se diversos surgem~~ desafios ~~para os~~ jovens adultos, nas ~~mais diversas~~ áreas: académica, social, pessoal e vocacional. Na área académica ~~surge há~~ uma total alteração do ambiente escolar, em que se destaca o sistema de ensino, a avaliação, a participação nas aulas e os métodos de estudo. ~~A a~~ área social ~~surge através de é~~ ~~marcada pelo~~ desenvolvimento de novas relações, da transformação das pré-existentes e o afastamento da família; ~~em termos pessoais ocorre .~~ ~~A área pessoal encontra-se relacionada com a uma~~ consolidação da personalidade, a autonomia (gestão de tempo e dinheiro) e construção de valores; ~~p.~~ Por fim, as questões vocacionais associam-se às expectativas relacionadas com o curso, os planos e objetivos a traçar, assim como os projetos de vida baseados na escolha do curso (Almeida *et al*, 2003). ~~Este tipo de Na sua diversidade estes~~ desafios ~~podem induzir o aparecimento de stresse na vida do estudante universitário, contribuindo para o desenvolvimento de um quadro de~~ ~~conduz a situações de stress que podem contribuir para o~~ Burnout.

Atualmente, ainda não é possível apresentar uma base teórica universal para o constructo do Burnout, uma vez que se trata de um fenómeno complexo (Schaufeli & Buunk, 2003). Apesar da diversidade de modelos desenvolvimentistas que surgiram ao longo da história, em última análise recaem sobre o modelo dos três níveis de Maslach & Jackson (Cooper *et*

Formatada: Espaço Depois: 0 pt

Formatada: Tipo de letra: Itálico

~~Resumo (10%) - 1000 caracteres (incluindo espaços em branco) - 1000 caracteres~~

Schaufeli e colaboradores em 2000, de onde se conclui que o Burnout em estudantes neste quadro é composto também por três dimensões: Exaustão Emocional, definida pelo desgaste associado às exigências do estudo; Descrença, caracterizada pelo desenvolvimento de uma atitude cínica e distante em relação ao estudo; e Ineficácia Pessoal, associada a uma percepção de estarem a ser incompetentes como estudantes (Martinez, Pinto e Silva, 2000). Yang (2004) definiu o Burnout em estudantes como a consequência de um processo de aprendizagem em que os indivíduos estão sujeitos a diversos obstáculos, como o stress ou outros fatores psicológicos, que resultam num estado de exaustão emocional, uma tendência à despersonalização e um sentimento de baixa realização profissional.

De acordo com estudos efetuados realizados com estudantes universitários têm revelado que ao longo dos anos, surgem indicadores de a sua inteligência emocional nos estudantes universitários que parecem estar associados está associada ao sucesso académico (Di Fabio & Palazzeschi, 2009) e à menor manifestação de sintomas psicológicos e de complicações somáticas durante as épocas de exames (Mikolajczack, Roy, Luminet, Filee, & de Timany, 2007). Uma vez que a Inteligência Emocional pode afetar o nosso comportamento das mais diversas formas, tanto a nível pessoal como laboral, foram surgindo os mais variados modelos que a descrevem. O presente estudo assenta no modelo baseado nas competências de Salovey e Mayer (1990), que ilustram a Inteligência Emocional como a capacidade do indivíduo para perceber claramente a realidade, compreender e regular as suas próprias respostas emocionais assim como para se adaptar e responder aos outros (Mayer & Salovey & Mayer, 1997). Neste sentido, estes autores definem quatro tipos principais de capacidades emocionais, interrelacionadas: i) percepção emocional, isto é, habilidade individual de reconhecer as próprias emoções assim como captar as emoções dos outros expressas em expressões faciais, vozes e imagens; ii) utilização das emoções, enquanto capacidade para explorar as emoções, procurando desenvolver outras atividades cognitivas, aplicadas à resolução de problemas; iii) compreensão emocional, entendida como aptidão para perceber as diferentes emoções, como estão relacionadas e evoluem a sua relação e evolução ao longo do tempo; e iv) gestão emocional, vista como a capacidade para autorregular as emoções próprias assim como as emoções nos outros, tirando o máximo partido delas (McPheat, 2010).

De acordo com Struthers *et al.* (2000), o Burnout em estudantes influencia o seu desempenho académico e respetivos compromissos, assim como pode ameaçar o seu futuro académico, pelo que se considera o Burnout estudantil como um preditor para o Burnout a nível profissional (Mostert *et al.*, 2007). Neste sentido, o presente estudo procura avaliar os níveis de burnout numa amostra de estudantes que se encontram a frequentar o

ensino superior, assim como analisar a relação entre o burnout e a inteligência emocional entre estes estudantes que se encontram a frequentar o ensino superior.

Metodologia

Amostra

~~O presente estudo abarca~~ Participaram 301 estudantes que frequentam do 1º ao 5º ano de cursos do ensino superior, de ambos os sexos (56.1% rapazes e 43.9% de raparigas), com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos ($M=21.85$; $DP=2.55$). Encontram-se a frequentar cursos das ciências exatas 68.5% dos estudantes, estando os restantes (34.2%) em cursos das ciências da saúde.

~~Instrumentos A escolha dos instrumentos de recolha de dados baseou-se na sua validade para avaliar as variáveis em causa, assim como na sua aferição e adaptação à população portuguesa: questionário sociodemográfico, o~~

Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses [MBI] (Maroco & Tecedor, 2009; versão original Schaufeli et al., 2002) e o Questionário de Competência Emocional. O Questionário Sociodemográfico centra-se na recolha de informação de carácter sociodemográfico sobre os sujeitos da amostra, nomeadamente, sexo, tipo de curso e ano que frequentam. O Inventário de Burnout para estudantes portugueses [MBI] (Maroco & Tecedor, 2009; versão original Schaufeli et al., 2002) respeita uma - escala de autoavaliação, constituído por 15 itens, ~~divididos em três subescalas: agrupados pelos~~ fatores Exaustão Emocional, Descrença e Eficácia Profissional. Os itens, que avaliam a frequência de sentimentos expressos em frases, no contexto escolar, de acordo com uma escala de Likert de 6 pontos, desde “Nunca” ao “Sempre”. No presente estudo, a escala revelou possuir boa consistência interna para as dimensões Exaustão Emocional ($\alpha = .83$) e Descrença ($\alpha = .86$), e razoáveis para a Eficácia Profissional ($\alpha = .77$).

~~Por fim, o~~ Questionário de Competência Emocional [QCE] (Faria & Lima, 2002; versão original Taksic, 2000) - corresponde a uma medida de auto relato, composta por 45 itens, repartidos ~~por três dimensões: pelos~~ fatores Perceção Emocional, Expressão Emocional e Capacidade para Lidar com a Emoção. Este questionário é preenchido com base numa escala de Likert de 6 pontos, desde “Nunca” até “Sempre”. Neste estudo, a consistência interna das três dimensões é elevada: Perceção Emocional ($\alpha = .92$) Expressão Emocional ($\alpha = .88$) e Capacidade para Lidar com a Emoção ($\alpha = .82$).

Questionário Sociodemográfico – destinado à recolhe de informações sobre os sujeitos da amostra, nomeadamente, sexo, idade tipo de curso e ano que frequentam.

Procedimentos

Os dados foram ~~recolhidos~~ recolhidos pela própria investigadora em diferentes faculdades, em contexto de aula ou através de contactos diretos noutros espaços académicos. Os estudantes foram sempre esclarecidos acerca dos objetivos do estudo, tendo-lhes sido garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos.

Resultados/Discussão

A descrença e a eficácia profissional são os factores do Burnout que mais se correlacionam com as diferentes vertentes da inteligência emocional, tanto para o total da amostra como para cada um dos sexos (cf. Tabela 1). Em particular, verifica-se que nas raparigas a capacidade para expressar e para lidar com as emoções está positiva e fortemente correlacionada com a eficácia profissional. Estas mesmas capacidades emocionais correlacionam-se negativa e moderadamente, e como maior expressão também nas raparigas, com o sentimento de descrença característicos do Burnout.

Tendo em conta as correlações entre as dimensões dos instrumentos utilizados, MBI e QCE, na população geral, podemos evidenciar a existência de correlações negativas e estatisticamente significativas entre a *Exaustão Emocional* e as dimensões *Capacidade para Lidar com a Emoção* e *Escala Total*. Também de forma negativa, as dimensões da *Percepção Emocional*, *Expressão Emocional*, a *Capacidade para Lidar com a Emoção* ($r = -.32$; $p < .01$) e a *Escala Total* se demonstraram estatisticamente correlacionadas com a *Descrença*. Estes resultados indicam um efeito de interação negativo entre as dimensões da *Inteligência Emocional* e as duas dimensões do Burnout (*Exaustão Emocional* e *Descrença*). De forma inversa, todas as dimensões do construto *Inteligência Emocional* se demonstraram positivamente relacionadas com a dimensão *Eficácia Profissional*.

Quadro-Tabela 1. Correlações entre o MBI e o QCE, na amostra total e segundo o sexo (n=301).

N=304	Exaustão Emocional			Descrença			Eficácia Profissional		
	Total	Fem	Masc	Total	Fem	Masc	Total	Fem	Masc
Percepção Emocional	-0.083	-.058	.111	-0.160**	-.164	-.150	0.374**	.509**	.269**
Expressão Emocional	-0.094	-.139	-.078	-0.221**	-.309**	-.129	0.360**	.515**	.239**
Lidar com a Emoção	-0.210**	-.191*	-.236**	-0.317**	-.323**	-.310**	0.518**	.587**	.483**
Escala Total	-0.144*	-.141	-.163*	-0.262**	-.294**	-.225**	0.474**	.601**	.380**

**p < 0.01

*p < 0.05

**p < 0.01 *p < 0.05

Quando se analisam as correlações tendo em conta o tipo de curso, verifica-se que a capacidade de lidar com as emoções é a dimensão da inteligência emocional que mais se associa aos factores do Burnout, tanto para os alunos em licenciatura como para os que estão a frequentar o mestrado (cf. Tabela 2). Para os estudantes de mestrado, uma maior capacidade de percepção e expressão emocional associa-se, ainda que fracamente, a menor descrença. Também para estes estudantes, os três componentes da inteligência emocional se associam de forma positiva e moderada a forte com a eficácia profissional.

Os principais resultados revelam que tanto nas raparigas como nos rapazes a associação entre o Burnout e a Inteligência Emocional revelam correlações semelhantes. As diferenças entre sexos surgem na intensidade da relação entre as subescalas *Descrença* e *Eficácia Profissional* e a *Inteligência Emocional*. As raparigas apresentam associações mais fortes do que os rapazes, o que significa que a relação entre a síndrome do Burnout e a *Inteligência Emocional* é mais evidente no sexo feminino que no sexo masculino. ~~Ac estudantes apresentam expectativas mais elevadas em relação à Universidade, pois consiste na continuidade de um compromisso maior com o estudo e as atividades académicas, refletindo um maior envolvimento vocacional e curricular com a instituição (Almeida et al,~~

Formatada: Justificado, Espaçamento entre linhas: 1,5 linhas

Quadro-Tabela 2. Correlações entre o MBI e o QCE, em função do tipo de curso (n=301)

N=301	Exaustão Emocional		Descrença		Eficácia Profissional	
	Licenc (n=88)	Mest. Int. (n=213)	Licenc (n=88)	Mest. Int. (n=213)	Licenc (n=88)	Mest. Int. (n=213)
Percepção Emocional	-.052	-.097	-.013	-.22828**	.242*	.433**
Expressão Emocional	-.114	-.079	-.114	-.182**	.195	.391**
Lidar com a Emoção	-.223*	-.202**	-.223*	-.310**	.490**	.518**
Escala Total	-.149	-.139*	-.149	-.267**	.360**	.500**

** p < 0.01, *p < 0.05

+p < 0.05

~~2003), É possível que a relação entre a Inteligência Emocional e a Descrença e a Eficácia Profissional, seja causada pela influência da Inteligência Emocional, em que se prediz que as mulheres possuem uma maior autoconfiança, especialmente em grupos e no gerir das emoções mais estressantes, quando comparadas com os homens (Coleman, 1995). Neste sentido, as mulheres conseguem contrariar a atitude cínica e distanciada do estudo, assim como serem mais competentes enquanto estudantes.~~

~~De acordo com os resultados obtidos, segundo o tipo de curso, o Mestrado Integrado destaca-se com mais resultados estatisticamente significativos. No Mestrado Integrado, quanto maior forem os níveis elevados de Inteligência Emocional menores são os níveis de descrença, conduzindo a elevados níveis de Eficácia Profissional, isto é, os estudantes que se envolvem com a realidade, compreendem e regulam as suas próprias reações emocionais, permitindo que se adaptem e correspondam aos restantes colegas (Salovey & Mayor, 1997), apresentam-se mais capazes para lidar com ambientes de stress, produzindo resultados mais eficazes. Na Licenciatura, apenas os estudantes que apresentam uma boa capacidade para lidar com as emoções e a sua evolução ao longo do tempo, conseguem reduzir a descrença e aumentar a sua competência enquanto estudantes. Considerando Costa & Leal (2008), existe um conjunto de fatores que se encontra associado com o percurso escolar e a adaptação académica, que podem estar associados a estas diferenças entre os tipos de cursos referidos: o gosto pelo curso, as perspetivas de saídas profissionais assim como os projetos associados à escolha vocacional. Neste sentido, os estudantes de Mestrado Integrado, devido à duração e qualidade do tipo de curso, ao longo do tempo conseguem acumular um conjunto de experiências, positivas e negativas, que lhes fornecem ferramentas para lidar melhor com situações de stress e esgotamento emocional, proporcionando-lhes uma maior competência enquanto estudantes.~~

Quadro-Tabela 3a. Correlações entre o MBI e o QCE, em função do 1º, 2º e 3º ano (n=301)

N=301	Exaustão Emocional	Descrença	Eficácia Profissional
-------	--------------------	-----------	-----------------------

	1º (n=66)	2º (n=16)	3º (n=27)	1º (n=66)	2º (n=16)	3º (n=27)	1º (n=66)	2º (n=16)	3º (n=27)
Percepção Emocional	-.019	-.085	.055	-.030	.073	-.107	.410**	-.112	.296
Expressão Emocional	-.015	-.267	-.115	-.115	-.398	.005	.242**	.113	.121
Lidar com a Emoção	-.273*	.023	.015	-.355**	-.055	-.004	.590**	.216	.238
Escala Total	-.121	-.112	-.042	-.198	-.113	-.038	.519**	.064	.227

** p < 0.01 * p < 0.05

→ p < 0.05

Na análise da relação entre o Burnout e a Inteligência Emocional em função do ano de curso, as interações estatisticamente significativas surgem nos anos iniciais e finais, isto é, no 1º, 4º e 5º ano se verificam correlações estatisticamente significativas. Nos três anos é notória uma interação positiva entre a Eficácia Profissional e a Inteligência Emocional, considerando que a quanto maior a Eficácia Profissional maior a Inteligência Emocional e vice-versa, levando a concluir que os estudantes se sente mais competentes quando conseguem lidar com situações de *stress*, assim como a sua capacidade para lidar com situações adversas impulsiona uma maior competência.

Sendo que a experiência da entrada na Universidade representa um conjunto de expectativas positivas em relação ao envolvimento e empenhamento aos mais variados níveis da vida académica, surge uma vulnerabilidade em relação a sentimentos de frustração e desilusão, quando não é possível corresponder às expectativas iniciais, principalmente em alunos do primeiro ano (Almeida et al, 2003). Este facto encontra-se corroborado nos nossos resultados, sendo que no primeiro ano as interações mais significativas (negativas) surgem entre a dimensão *Capacidade para Lidar com a Emoção* e as dimensões *Exaustão Emocional* e *Descrença*, e, por outro lado, a dimensão *Eficácia Profissional* apresenta correlações positivas com todas as dimensões da Inteligência Emocional (cf. Quadro 3a).

Os alunos do 4º ano, neste conjunto, representam o primeiro ano do segundo ciclo, isto é, o primeiro ano de Mestrado. Novas escolhas vocacionais surgem nesta fase, assim como o resultado de todo o trabalho desenvolvido ao longo dos anos antecedentes. Assim, destacam-se interações idênticas com o 1º ano, a correlação negativa moderada entre a dimensão *Descrença* e *Capacidade para Lidar com a Emoção*. Por outro lado, a dimensão *Eficácia profissional* apresenta correlações positivas com todas as dimensões do QCE, o que permite constatar que a *Eficácia Profissional* apresenta uma influência positiva na percepção da competência social, por parte dos sujeitos (cf. Quadro 3b).

No quinto ano, os estudantes apresentam uma relação mais intensa entre a síndrome do Burnout e a Inteligência Emocional, ao se verificarem correlações significativas entre todas

as dimensões dos dois instrumentos utilizados. De forma negativa, identificam-se correlações entre todas as dimensões do QCE e a subescala *Descrença*, assim como a relação entre *Exaustão Emocional* e todas as dimensões do QCE, à exceção da *Expressão Emocional*. Por fim, a dimensão *Eficácia Profissional*, apresenta correlações positivas, moderadas com todas as componentes do QCE, revelando que a Inteligência Emocional se desenvolve no mesmo sentido da *Eficácia Profissional* (cf. Quadro 3b). Considerando que a *Eficácia Profissional* diz respeito a sentimentos de competência para concluir tarefas (Schaufeli et al., 2002), os alunos do 5º ano, apresentando uma elevada Inteligência Emocional, sentem-se mais competentes para concluir o curso, aumentando a sua capacidade para regular as suas emoções em situações adversas, evidenciando a sua influência no sucesso académico (Austin, Evans, Goldwater & Potter, 2005). Ainda seguindo o mesmo raciocínio, os estudantes do 5º ano, em fase final do seu curso, são capazes de gerir as suas emoções em benefício próprio, reduzindo eficazmente sentimentos derrotistas (Bastian et al., 2005).

Quadro 3b. Correlações entre o MBI e o QCE, em função do 4º e 5º ano (n=301)

	Exaustão Emocional		Descrença		Eficácia Profissional	
	4º (n=37)	5º (n=155)	4º (n=37)	5º (n=155)	4º (n=37)	5º (n=155)
Percepção Emocional	.210	-.187*	.004	-.280**	.504**	.402**
Expressão Emocional	.035	-.151	-.029	-.233**	.493**	.349**
Lidar com a Emoção	-.247	-.245**	-.355*	-.313**	.621**	.498**
Escala Total	-.004	-.219**	-.140	-.313**	.596**	.471**

N=301

** p < 0.01 * p < 0.05

* p < 0.05

Discussão

As estudantes apresentam expectativas mais elevadas em relação à Universidade, pois consiste na continuidade de um compromisso maior com o estudo e as atividades académicas, refletindo um maior envolvimento vocacional e curricular com a instituição (Almeida et al, 2003). É possível que a relação entre a Inteligência Emocional e a Descrença e a Eficácia Profissional, seja causada pela influência da Inteligência Emocional, em que se prediz que as mulheres possuem uma maior autoconfiança, especialmente em grupos e no gerir das emoções mais stressantes, quando comparadas com os homens (Goleman, 1995).

Formatada: Tipo de letra: 6 pt

Formatada: Esquerda, Avanço: Esquerda: 0 cm

Formatada: Tipo de letra: 11 pt, Não Negrito

Formatada: Justificado, Avanço: Esquerda: 0 cm, Espaçamento entre linhas: 1,5 linhas

Neste sentido, as mulheres conseguem contrariar a atitude cínica e distanciada do estudo, assim como serem mais competentes enquanto estudantes.

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

De acordo com os resultados obtidos, segundo o tipo de curso, o Mestrado Integrado destaca-se com mais resultados estatisticamente significativos. No Mestrado Integrado, quanto maior forem os níveis elevados de Inteligência Emocional menores são os níveis de descrença, conduzindo a elevados níveis de Eficácia Profissional, isto é, os estudantes que se envolvem com a realidade, compreendem e regulam as suas próprias respostas emocionais, permitindo que se adaptem e correspondam aos restantes colegas (Salovey & Mayer, 1997), apresentam-se mais capazes para lidar com ambientes de stress, produzindo resultados mais eficazes. Na Licenciatura, apenas os estudantes que apresentam uma boa capacidade para lidar com as emoções e a sua evolução ao longo do tempo, conseguem reduzir a descrença e aumentar a sua competência enquanto estudantes. Considerando Costa & Leal (2008), existe um conjunto de fatores que se encontra associado com o percurso escolar e a adaptação académica, que podem estar associados a estas diferenças entre os tipos de cursos referidos: o gosto pelo curso, as perspetivas de saídas profissionais assim como os projetos associados à escolha vocacional. Neste sentido, os estudantes de Mestrado Integrado, devido à duração e qualidade do tipo de curso, ao longo do tempo conseguem acumular um conjunto de experiências, positivas e negativas, que lhes fornecem ferramentas para lidar melhor com situações de stress e esgotamento emocional, proporcionando-lhes uma maior competência enquanto estudantes.

Formatada: Tipo de letra: 11 pt, Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Conclusão

~~A promoção O presente trabalho pretendeu analisar a relação entre a síndrome do Burnout e a Inteligência Emocional nos estudantes universitários. O Burnout é considerado resultado tanto de fatores contextuais como de características pessoais, pelo que os resultados obtidos são analisados dentro dessas duas componentes, considerando sempre que o Burnout é um comportamento vicioso, sendo que os sintomas podem ser causados pelo próprio Burnout. Através de toda a análise feita é possível comprovar que existe uma relação entre a síndrome do Burnout e a Inteligência Emocional, nos estudantes universitários, uma vez que se apresentam correlações estatisticamente significativas entre a maioria das subescalas dos instrumentos utilizados, o MBI e o QCE, sendo que a Eficácia Profissional é a componente do Burnout que mais se relaciona com a Inteligência Emocional~~

~~e todas as suas dimensões, sendo mais intensa nas raparigas, no Mestrado Integrado e no 5º ano.~~

O estudo do Burnout ao longo dos anos tem sido uma área de interesse da comunidade científica, em diversos campos, sendo que o ambiente estudantil é um campo de extrema importância, uma vez que o Burnout estudantil se considera um preditor para o Burnout a nível profissional (Mostert *et al.*, 2007). Em termos práticos, o ambiente universitário é composto por um conjunto de experiências novas e diversificadas para os estudantes, a inteligência emocional revelou-se um bom fator para o controlo de situações de stress e desgaste emocional, componentes do Burnout. A Inteligência Emocional, como resposta organizada das emoções pode considerar-se um processo adaptativo, que poderá transformar as interações pessoal e social numa experiência enriquecedora (Salovey & Mayer, 1990). Assim, considera-se a promoção da Inteligência Emocional um processo essencial de combate ao Burnout, de forma a tornar a experiência universitária o mais positiva e benéfica possível, para que no futuro o sucesso profissional seja alcançado.

- Almeida, L., Gonçalves, A., Salgueria, A., Soares, A., Machado, C., Fernandes, E., Machado, J. & Vasconcelos, R. (2003). Expectativas de envolvimento académico e entrada na universidade: estudo com alunos da universidade do Minho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 3-15.
- Austin, E. J., Evans, P. E., Goldwater, R. & Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395-1405.
- Bastian, V. A., Burns, N. R. & Nettelback, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Benbow, S. (1998). Burnout: a current knowledge and relevance to old age psychiatry. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 21-30.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress: A review and critique of theory, research and applications*. Sage Publications: CA.
- Costa, E. & Leal, I. (2008). Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior- Avaliar para prevenir. *VII Congresso de Saúde*, 135-266.

Formatada: Tipo de letra: Não Itálico

- Di Fabio, A. & Palazzeschi, L. (2009). An in-depth look at scholastic success: Fluid intelligence, personality traits or emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 46, 581-585.
- Faria, L. & Lima Santos, N. (2002). *Questionário de Competência Emocional (QCE)*. Porto, Edição dos Autores
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Maroco, J. & Tecedor, M. (2005). Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 10 (2), 227-235.
- Martínez, I. M. M., Pinto, A. M., & Silva, A. L. (2000). Burnout em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 151-167.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators, 3-31. New York: Basic Books
- McPheat, S. (2010). *Emotional Intelligence*. Acedido em Março 20, 2014, em <http://bookboon.com/en/emotional-intelligence-ebook>.
- Mostert, K., Pienaar, J., Gauche, C. & Jackson, L. T. B. (2007). Burnout and engagement in university students: A psychometric analysis of the MBI-SS and UWES-S. *South African Journal of Higher Education*, 21, 147-162.
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillee, C. & Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 1000-1012.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of Burnout Research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29 (4), pp. 1-15.
- Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing*. In Schabracq, M., Winnubst, J. A. K. and Cooper, C. C. (Eds), *The handbook of work and health psychology 2^a ed*, 383-428. Chichester: John Wiley.

- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.
- Silva, M. J. M. R. (2010). *A inteligência emocional como fator determinante nas relações interpessoais: emoções, expressões corporais e tomadas de decisão*. Dissertação de Mestrado em Gestão – Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- Sternberg, R. J. & Grigorenko, E. L. (Eds.) (2002). *The general factor of intelligence: How general is it?* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Struthers. C. W., Perry, R.P. & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41, 581-592.
- Weinstein, M. (2010). *The relationship between emotional intelligence and Burnout among postgraduate university students*. Master's thesis at Faculty of Humanities – University of Johannesburg, Johannesburg, South Africa.