



Universidade Autónoma de Lisboa

MESTRADO EM RELAÇÃO DE AJUDA E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

MONOGRAFIA DE MESTRADO

## **A SEXTA CONDIÇÃO**

Um Estudo Experimental Sobre a Percepção das Atitudes Facilitadoras  
como Agente do Desenvolvimento da Estima de Si de Adolescentes dos 13 a 18 anos

Andreas Michael Ding – N.º 20081436

ORIENTADOR: Prof. Doutor João Hipólito

*Universidade Autónoma de Lisboa*

Lisboa, Novembro de 2009

Sem vocês todos não teria sido possível...

Os meus agradecimentos muito sinceros!

# ÍNDICE

## RESUMO

## INTRODUÇÃO

p. 1

## 1. TEORIA DA PERSONALIDADE NA PERSPECTIVA DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

p. 5

A Estima de Si

p. 10

## 2. Teoria da Relação de Ajuda

2.1. Psicoterapia Centrada na Pessoa

p. 16

2.1.1. *Contacto*

p. 18

2.1.2. *Incongruência do cliente*

p. 18

2.1.3. *Congruência e transparência*

p. 19

2.1.4. *Aceitação incondicional positiva*

p. 20

2.1.5. *Compreensão empática*

p. 21

2.1.6. *Percepção mínima das atitudes facilitadoras*

p. 23

2.2. Aspectos da Fase da Adolescência

p. 25

2.2.1. *Delimitação etária*

p. 26

2.2.2. *Aspectos fisiológicos e psico-sexuais*

p. 26

2.2.3. *Aspectos emocionais*

p. 27

2.2.4. *Aspectos cognitivos*

p. 28

2.2.5. *Aspectos psico-sociais*

p. 28

2.2.6. *Adolescentes em crise*

p. 29

2.3. Ludoterapia Centrada na Pessoa

p. 30

2.3.1. *O caso silencioso*

p. 34

2.3.2. *Resumo*

p. 34

## 3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1. Problemática, Objectivos e Hipóteses

p. 35

3.2. Desenho Experimental

p. 37

3.3. Instrumentos

p. 39

3.3.1. *Escala S.E.R.T.H.U.A.L.*

p. 39

3.3.2. *Escala Dez*

p. 42

3.3.3. *Questionário mensal de percepção dos participantes das atitudes facilitadoras do counsellor*

p. 44

3.3.4. *Questionário comparativo das atitudes facilitadoras de pessoas de referência*

p. 45

3.3.5. *Questionário de observação das sessões de counselling e de auto-avaliação das suas atitudes facilitadoras pelo counsellor*

p. 46

3.4. Procedimentos de Recolha de Dados

p. 47

3.5. Fase Experimental

p. 48

3.5.1. *Enquadramento do counselling psico-pedagógico grupal centrado no adolescente*

p. 48

3.5.2. *Duração, número de sessões e presenças*

p. 51

3.6. Caracterização dos Participantes	p.	52
3.6.1. <i>Situação familiar</i>	p.	52
3.6.2. <i>Habilitações literárias</i>	p.	53
3.6.3. <i>Situação sócio-económica</i>	p.	56
3.6.4. <i>Aditividade e delinquência</i>	p.	59
3.6.5. <i>Presenças nas sessões de counselling</i>	p.	60
<b>4. APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>		
4.1. Os Resultados do Pré-Teste da Estima de Si	p.	63
4.1.1. <i>Os resultados do pré-teste da estima de si</i>	p.	63
4.1.2. <i>Comparação dos resultados com o grupo normativo</i>	p.	64
4.1.3. <i>Resumo</i>	p.	69
4.2. A Evolução da Estima de Si durante a Fase Experimental	p.	70
4.2.1. <i>A evolução da estima de si durante a fase experimental</i>	p.	70
4.2.2. <i>Resumo</i>	p.	76
4.3. A Percepção das Atitudes Facilitadoras	p.	81
4.3.1. <i>A percepção dos participantes das atitudes facilitadoras do counsellor</i>	p.	81
4.3.2. <i>A percepção do counsellor das suas atitudes facilitadoras</i>	p.	86
4.3.3. <i>Comparação da percepção dos participantes das atitudes facilitadoras do counsellor com a auto-percepção do counsellor</i>	p.	87
4.3.4. <i>Comparação da percepção dos participantes das atitudes facilitadoras de pessoas de referência</i>	p.	88
4.3.5. <i>Resumo</i>	p.	91
4.4. Os Resultados do Pós-Teste da Estima de Si	p.	93
4.4.1. <i>Comparação dos resultados do pré-teste com o pós-teste</i>	p.	93
4.4.2. <i>Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo</i>	p.	112
4.4.3. <i>Correlações entre a percepção das atitudes facilitadoras e a estima de si final</i>	p.	120
4.4.4. <i>Correlações entre as presenças e a estima de si final</i>	p.	133
4.4.5. <i>Resumo</i>	p.	134
<b>5. CONCLUSÕES</b>	<b>p.</b>	<b>139</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>p.</b>	<b>147</b>
<b>7. ANEXOS</b>	<b>p.</b>	<b>152</b>

## Índice de Tabelas

TABELA 01: Aplicação do Plano Quasi-Experimental com séries temporais interrompidas	p.	38
TABELA 02: Classificação da Escala Dez	p.	43
TABELA 03: Questionário de avaliação mensal das atitudes facilitadoras	p.	44
TABELA 04: Duração da fase experimental, número de sessões e presenças	p.	51
TABELA 05: Situação familiar	p.	53
TABELA 06: Distribuição da amostra segundo o género e as habilitações literárias	p.	54
TABELA 07: Distribuição da amostra segundo o género e a opinião sobre a escola	p.	54
TABELA 08: Distribuição da amostra segundo o género e as reprovações escolares	p.	55
TABELA 09: Distribuição dos pais dos participantes da amostra, segundo o género e as habilitações literárias	p.	55
TABELA 10: Distribuição da amostra segundo tipo de habitação, quarto próprio e carro próprio	p.	56
TABELA 11: Distribuição da amostra segundo situação profissional dos pais	p.	57
TABELA 12: Distribuição da amostra segundo a auto-avaliação económica	p.	57
TABELA 13: Distribuição da amostra segundo a auto-avaliação da saúde	p.	58
TABELA 14: Distribuição da amostra segundo aditividade	p.	59
TABELA 15: Distribuição da amostra segundo o género e as presenças	p.	60
TABELA 16: Presenças em percentagens durante a fase experimental	p.	61
TABELA 17: Estima de si inicial, segundo o género e as dimensões	p.	63
TABELA 18: Nível geral da estima de si, segundo o género	p.	64
TABELA 19: Estima de si: comparação do grupo normativo com a amostra, nas 10 dimensões	p.	65
TABELA 20: Comparação da estima de si geral inicial entre os grupos normativo e de amostra	p.	66
TABELA 21: Estima de si: comparação do grupo normativo com a amostra, segundo o género	p.	67
TABELA 22: Comparação da estima de si geral inicial, nas dimensões positiva e negativa, segundo o género	p.	68
TABELA 23: Evolução da estima de si durante a fase experimental (Novembro, Dezembro), segundo o género	p.	71

TABELA 24: Evolução da estima de si durante a fase experimental (Janeiro, Fevereiro), segundo o género	p.	72
TABELA 25: Evolução da estima de si durante a fase experimental (Março, Abril), segundo o género	p.	72
TABELA 26: Evolução da estima de si durante a fase experimental, segundo o género e o tempo	p.	77
TABELA 27: Os indicadores mensais (escala Dez) da evolução da estima de si durante a fase experimental, em comparação com os resultados da estima de si iniciais (pré-teste)	p.	79
TABELA 28: Evolução da Estima de Si durante a fase experimental	p.	80
TABELA 29: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo o tempo	p.	81
TABELA 30: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo o género e o tempo	p.	82
TABELA 31: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo as presenças e o tempo	p.	84-85
TABELA 32: A percepção do counsellor das suas atitudes facilitadoras	p.	86
TABELA 33: Comparação da percepção dos participantes com a percepção do counsellor	p.	87
TABELA 34: Comparação da percepção das atitudes facilitadoras entre pessoas de referência	p.	89
TABELA 35: Comparação dos resultados do pré-teste com o pós-teste	p.	94
TABELA 36: Resultados gerais do pós-teste, segundo o género	p.	96
TABELA 37: Diferenças entre os resultados do pré-teste e do pós-teste, segundo o género	p.	98
TABELA 38: Os resultados do pós-teste, em comparação entre os grupos de presença	p.	100
TABELA 39: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo de Controlo)	p.	102
TABELA 40: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo Experimental 1)	p.	103
TABELA 41: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo Experimental 2)	p.	105
TABELA 42: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, em comparação entre os três grupo de presenças	p.	106
TABELA 43: Os resultados dos grupos de presença, segundo o género (feminino)	p.	108
TABELA 44: Os resultados dos grupos de presença, segundo o género (masculino)	p.	110
TABELA 45: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo	p.	113

TABELA 46: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo, segundo o género (feminino)	p.	115
TABELA 47: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo, segundo o género (masculino)	p.	117
TABELA 48: Comparação entre os géneros feminino e masculino, com referência ao grupo normativo	p.	118
TABELA 49: Correlações entre a percepção das atitudes facilitadoras e os indicadores mensais da estima de si	p.	123
TABELA 50: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: congruência	p.	124
TABELA 51: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: aceitação incondicional positiva	p.	126
TABELA 52: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: compreensão empática	p.	127
TABELA 53: Correlações entre as dimensões da estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras	p.	129
TABELA 54: Ranking das correlações entre a percepção das atitudes facilitadoras e as dimensões da estima de si	p.	129
TABELA 55: A relação entre a percepção diferenciada do conjunto das diferentes atitudes facilitadoras e a evolução da estima de si	p.	130
TABELA 56: Correlações entre a estima de si final e as presenças	p.	134

### **Índice de Gráficos**

GRÁFICO 01: Distribuição da amostra segundo o género e a média de presenças	p.	61
GRÁFICO 02: Fluxo mensal de presenças	p.	62
GRÁFICO 03: Estima de si inicial, segundo o género e as dimensões	p.	63
GRÁFICO 04: Nível geral da estima de si, segundo o género	p.	64
GRÁFICO 05: Estima de si: comparação do grupo normativo com a amostra, nas 10 dimensões	p.	65
GRÁFICO 06: Comparação da estima de si geral inicial entre os grupos normativo e de amostra	p.	66
GRÁFICO 07: Estima de si: comparação do grupo normativo com a amostra, segundo o género (feminino)	p.	67
GRÁFICO 08: Estima de si: comparação do grupo normativo com a amostra, segundo o género (masculino)	p.	68
GRÁFICO 09: Comparação da estima de si geral inicial, nas dimensões positiva e negativa, segundo o género (feminino)	p.	68
GRÁFICO 10: Comparação da estima de si geral inicial, nas dimensões positiva e negativa, segundo o género (masculino)	p.	69
GRÁFICO 11a-11f: A evolução da estima de si durante a fase	p.	73-75

experimental, nas dez dimensões da estima de si, segundo o género e o tempo

GRÁFICO 12: Evolução das dimensões positivas da estima de si durante a fase experimental, segundo o género e o tempo	p.	77
GRÁFICO 13: Evolução das dimensões negativas da estima de si durante a fase experimental, segundo o género e o tempo	p.	77
GRÁFICO 14: Evolução da estima de si durante a fase experimental, segundo o género e o tempo	p.	78
GRÁFICO 15a-15b: Os indicadores mensais (escala Dez) da evolução da estima de si durante a fase experimental, em comparação com os resultados da estima de si iniciais (pré-teste)	p.	79
GRÁFICO 16a-16b: Evolução da Estima de Si durante a fase experimental	p.	80
GRÁFICO 17: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo o tempo	p.	82
GRÁFICO 18a-18c: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo o género e o tempo	p.	83
GRÁFICO 19a-19c: Percepção dos participantes das atitudes facilitadoras, segundo as presenças e o tempo	p.	85
GRÁFICO 20: A percepção do counsellor das suas atitudes facilitadoras	p.	86
GRÁFICO 21a-21c: Comparação da percepção dos participantes com a percepção do counsellor	p.	87-88
GRÁFICO 22a-22d: Comparação da percepção das atitudes facilitadoras entre pessoas de referência	p.	90-91
GRÁFICO 23a-23c: Comparação dos resultados do pré-teste com o pós-teste	p.	94-95
GRÁFICO 24: Resultados gerais do pós-teste, segundo o género	p.	96
GRÁFICO 25a-25b: Diferenças entre os resultados do pré-teste e do pós-teste, segundo o género	p.	98
GRÁFICO 26a-26b: Os resultados do pós-teste, em comparação entre os grupos de presença	p.	101
GRÁFICO 27a-27b: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo de Controlo)	p.	102-103
GRÁFICO 28a-28b: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo Experimental 1)	p.	104
GRÁFICO 29a-29b: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, segundo o grupo de presenças (Grupo Experimental 2)	p.	105
GRÁFICO 30a-30b: Diferenças entre os resultados do pré- e pós-teste, em comparação entre os três grupo de presenças	p.	107
GRÁFICO 31a-31b: Os resultados dos grupos de presença, segundo o género (feminino)	p.	108



GRÁFICO 32a-32b: Os resultados dos grupos de presença, segundo o género (masculino)	p.	110-111
GRÁFICO 33a-33b: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo	p.	114
GRÁFICO 34a-34b: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo, segundo o género (feminino)	p.	115-116
GRÁFICO 35a-35b: Comparação dos resultados do grupo de amostra com o grupo normativo, segundo o género (masculino)	p.	117
GRÁFICO 36a-36b: Comparação entre os géneros feminino e masculino, com referência ao grupo normativo	p.	119
GRÁFICO 37a-37b: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: congruência	p.	125
GRÁFICO 38a-38b: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: aceitação incondicional positiva	p.	126
GRÁFICO 39a-39b: Correlações entre a estima de si e a percepção das atitudes facilitadoras: compreensão empática	p.	127

## RESUMO

Investigámos neste estudo experimental a sexta condição necessária e suficiente para o desenvolvimento terapêutico da personalidade, mais concretamente, a interrelação entre a percepção por adolescentes, participantes de um counselling psico-pedagógico, das atitudes facilitadoras do counsellor e o desenvolvimento da sua estima de si, assim como a interrelação entre este e o tempo que passaram nas sessões de counselling.

Verificámos correlações positivas significativas entre a percepção das atitudes facilitadoras e o desenvolvimento da estima de si. A percepção da aceitação incondicional positiva foi a atitude que mais influenciou no crescimento da estima de si, seguida pela congruência e compreensão empática. A evolução positiva da estima de si durante a fase experimental foi geral, traduzindo-se num aumento de aproximadamente 8%, normalizando-se assim em relação ao grupo normativo. A evolução mais positiva aconteceu a nível da estima de si negativa: os adolescentes diminuíram significativamente a negação e depreciação de si.

Detectámos também uma correlação positiva entre o tempo de presença nas sessões e a evolução da estima de si: os que mais tempo estiveram presentes nas sessões do counselling, apresentaram uma maior manutenção da sua estima de si positiva, uma diminuição bastante forte da sua estima de si negativa e conseqüentemente um crescimento da sua estima de si geral.

Concluimos que a percepção das atitudes facilitadoras do counsellor ajudou a estes adolescentes a simbolizarem mais as suas experiências e a integrá-las mais no seu *self*, chegando assim a uma maior congruência entre o seu *self* desejado e o *self* percebido, e assim a uma maior estima de si positiva.

**Palavras chave:** estima de si, adolescentes, sexta condição terapêutica, atitudes facilitadoras

## ABSTRACT

In this study, we investigated the sixth condition for therapeutic personality's change, specifically the interrelation between the perception of the counselor's facilitating attitudes by adolescents, participants of a psycho-educational counseling, and the development of their self-esteem, as well as the interrelation between this and the time spent in counseling sessions.

We noted significant positive correlations between the perception of the facilitating attitudes and the development of self-esteem. The perception of unconditional positive regard was the attitude that most influenced the growth of self-esteem, followed by congruence and empathic understanding. The development of positive self-esteem could be measured in an increase of about 8%, thus normalizing in direction to the normative group. The most positive development occurred at the level of negative self-esteem in which the adolescents decreased significantly their self-denial and self-depreciation.

We detected also a positive correlation between the presence in the sessions and the development of self-esteem: the longer they were present at the sessions, the more they maintained positive self-esteem, had a stronger reduction of negative self-esteem and, consequently, an increase in general self-esteem.

We could conclude that the perception of the counselor's facilitating attitudes helped these adolescents to symbolize more their experiences and to integrate them more into self, in this way achieving a greater congruence between the desired and the perceived self, and finally a stronger positive self-esteem.

**Keywords:** self-esteem, adolescents, sixth condition, facilitating attitudes