Influência, conflito e resiliência

12.º Ano | Psicologia | 4 páginas | 12 exercícios

Competências que desenvolve: Analisar os processos de influência entre os indivíduos, caraterizar o conflito e a cooperação intergrupais e compreender a resiliência como processo que depende também dos contextos.

Revisão rápida

- **Três vias de influência social: conformidade** (mudar por pressão dos *pares*) · **obediência** (mudar por ordem da *autoridade*) · **persuasão** (ser convencido por *comunicação*).
- Conformidade e obediência estudaram-se nos clássicos de **Asch** (juízo sob maioria) e **Milgram** (ordem da autoridade) — a lição: a situação pesa mais do que se julga.
- **Conflito vs. cooperação:** metas incompatíveis vs. metas comuns — **metas superordenadas** (que só se conseguem juntos) promovem a cooperação.
- **Resiliência: processo** de reinvenção face à adversidade — não é um traço que se «tem ou não»: depende de recursos internos *e* dos contextos (apoio, escola, comunidade).

Exercícios

1. Define: a) influência social b) conformidade c) resiliência.

2. Conformidade (Asch): a) o que acontecia quando a maioria do grupo dava uma resposta manifestamente errada? b) por que duas razões as pessoas cedem? (informacional / normativa) c) o que reduz a conformidade? (aliado, tamanho do grupo…)

3. Obediência (Milgram): a) qual era a engenhosidade central da situação (autoridade vs. consciência)? b) o que demonstrou sobre o comportamento humano? c) que fatores aumentam a obediência? (legitimidade, proximidade, gradualidade)

4. Persuasão: a) o que torna uma mensagem persuasiva — o que dizer, quem diz ou a quem? b) três fatores de eficácia c) aplica: como melhorar um protesto teu à direção da escola?

© 2026 Estudantices

5. Completa — as três vias de influência:

Via	Fonte da pressão	Exemplo
Conformidade	__	__
Obediência	__	__
Persuasão	__	__

6. Conflito intergrupal: a) o que transforma uma competição em conflito? b) papel das percepções (estereótipos, desconfiança) no crescimento do conflito c) dois custos do conflito prolongado.

7. Cooperação e metas superordenadas: a) o que é uma meta superordenada? b) por que é que ela reduz o conflito? c) exemplo do dia a dia (projeto de turma, pandemia, expedição).

8. Resiliência — processo, não traço: a) porque é que «é resiliente» é má formulação (ele é / ele faz?) b) que recursos internos contam? c) que contextos fazem diferença? (rede de apoio, escola, comunidade)

© 2026 Estudantices

9. V/F — corrige as falsas: a) «Resiliência é uma qualidade que se tem ou não se tem.» ( ) b) «Conformidade e obediência são a mesma coisa: ceder a quem está perto.» ( ) c) «O conflito é sempre destrutivo.» ( )

10. Reduzir um conflito (plano de 3 medidas): a) metas comuns b) contacto e diálogo com regras de igualdade c) reenquadramento do outro (enquadrar o exogrupo como aliado possível) — comenta cada medida.

11. Resiliência na tua vida: descreve uma adversidade escolar ou pessoal e analisa: a) que recursos internos usaste b) que contextos/apoios ajudaram c) o que mudou em ti — o processo de resiliência em ação.

12. Produção (3 frases): explica porque é que influência social, conflito e resiliência são «processos sociais» — o que têm em comum e onde é que o contexto decide.

© 2026 Estudantices

Soluções — Influência, conflito e resiliência

1. a) processos pelos quais o comportamento de um indivíduo ou grupo é alterado pela presença ou ação de outros b) tendência para alinhar pensamento/conduta com os pares, mesmo sem ordem — por necessidade de pertença ou por crer que os outros sabem mais c) processo de reinvenção face à adversidade, que mobiliza recursos internos e do contexto.

2. a) (modelo) muitos cediam à resposta errada, sobretudo quando o modelo era unânime — ainda que com dúvida visível b) **normativa** (não destacar-se, agradar) e **informacional** (a maioria deve saber mais) c) (modelo) ter um aliado que discorda da maioria, discordância em voz alta, grupo pequeno.

3. a) um experimentador legítimo ordenava «continuar» a dar descargas, e o sujeito obedeceu mesmo sem ver o «doente» b) (modelo) a situação pode levar pessoas comuns a agir contra a consciência — a autoridade e o gradualismo explicam mais do que o «caráter» c) legitimidade da fonte, proximidade do efeito (vê-lo), início com pedidos pequenos.

4. a) as três — conteúdo, fonte e público b) (modelo) fonte **credível e atraível**, mensagem clara com prova, adequação ao **público** c) (modelo) ir de forma fundamentada (dados concretos), com tom respeitoso e enquadrando o pedido no interesse da escola.

5. Conformidade: **os pares/grupo** · seguir o grupo no julgamento · Obediência: **a autoridade** · cumprir a ordem do professor/experimentador · Persuasão: **a mensagem/comunicador** · convencer por argumento e apelo.

6. a) quando as metas de dois grupos se tornam incompatíveis — o que um ganha o outro perde b) (modelo) estereótipos e desconfiança crescem: o exogrupo é visto como hostil, o que justifica a retaliação — ciclo de percepção-alvo c) (modelo) custos materiais e humanos; polarização e rompimento de relações duradouras.

7. a) objetivo que nenhum grupo atinge sozinho b) (modelo) torna o outro dependente e útil: a meta comum substitui a incompatibilidade pela complementaridade c) (modelo) projeto de turma com prazo único; reorganizar a escola; uma equipa a montar o mesmo projeto.

8. a) (modelo) porque é um **processo** — alguém «é resiliente» soa a traço fixo; na verdade, *faz-se* resiliência em cada adversidade, com mais ou menos apoio b) (modelo) autoeficácia, esperança, controlo emocional, recursos de saber c) (modelo) família acolhedora, pares, professores, comunidade — contextos que dão apoio e oportunidades.

9. a) **F** — é processo dependente também dos contextos b) **F** — conformidade: pares/igualdade; obediência: autoridade/desigualdade c) **F** — pode ser formativo e produzir mudanças; é destrutivo quando se eterniza em ciclo.

10. a) definir um objetivo que só se consegue junto — cooperação obriga a coordenar b) (modelo) diálogo sob regras de igualdade e respeito, que desfaz estereótipos por contacto real c) (modelo) deixar de ler «eles querem mal» e ler «têm interesses diferentes» — reenquadramento baixa a ameaça e abre a negociação.

11. exemplo (modelo): prova em que reprovei. a) recursos: persistência, gestão do susto, plano de estudo novo b) contexto: professor que explicou os erros, colegas com quem estudei, família que não castigou c) mudança: deixei de ver o erro como identidade e passei a vê-lo como informação — resiliência como processo.

12. (modelo) Os três são processos sociais porque nenhum se dá dentro de uma só pessoa: a influência exige um outro que pressiona, o conflito exige grupos com metas em choque e a resiliência exige adversidade e quem apoie no meio dela. Em todos, o contexto é constitutivo — pares, autoridade, comunicação e rede de apoio entram como variáveis, não como pano de fundo. Daí a lição do tema: mudar processos e contextos muda comportamentos — mais do que esperar que os indivíduos mudem sozinhos.

© 2026 Estudantices