



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Diferenças de Género em variáveis Sócio-emocionais - Versão Final Após Defesa Pública

Inês Isabel Marques Rodrigues

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof^a. Doutora Graça Esgalhado

Covilhã, Outubro de 2016

Agradecimentos

Agradeço à minha família pelo apoio e amor incondicional. Pelos sacrifícios que me permitiram tirar este curso. Pela compreensão e ajuda ao longo de toda a minha vida acadêmica. Pelos incentivos e por acreditarem sempre em mim e nas minhas capacidades.

Agradeço aos meus professores que trabalharam para me ajudarem a subir esta estrada acadêmica e, claro, à minha orientadora da tese, professora Graça Esgalhado.

Resumo

Ao longo do ciclo de vida diferentes factores e variáveis contribuem para o funcionamento do ser humano. De entre estes destacam-se no presente trabalho a Felicidade, a Inteligência Emocional, a Autoestima, o Bem-estar subjetivo e o Mindfulness que têm vindo a despertar cada vez mais interesse na comunidade científica, revestindo-se de grande actualidade. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo principal avaliar os níveis de mindfulness, felicidade, autoestima, inteligência emocional e bem-estar subjetivo numa amostra de adultos que falam português, e comparar as diferenças nessas medidas entre géneros e entre grupos etários. A amostra conta com 1567 participantes, dos quais 663 são homens (42.2%) e 904 mulheres (57.6%), com idades compreendidas entre os 18 e os 97 anos, com uma média de idades de 43.16 anos (DP=17.77).

A amostra foi obtida por conveniência através da recolha de dados online. Foram utilizados como instrumentos um Questionário sociodemográfico, a versão reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo (PANAS-VRP), o *Covilha Happiness Questionnaire* (CHQ), a Escala de Inteligência Emocional de *Schutte*, o Inventário de Mindfulness de Freiburg e a Escala de Autoestima de Rosenberg.

Neste estudo observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis Mindfulness ($p=0.002$), sendo os homens que obtiveram valores superiores ($M=2.93$; $DP=0.49$) relativamente às mulheres ($M=2.85$; $DP=0.50$); na Inteligência Emocional verificou-se que foram as mulheres que obtiveram resultados mais elevados ($M=3.95$; $DP=0.37$) do que os homens ($M=3.87$; $DP=0.38$), e estas diferenças foram estatisticamente significativas ($p=0.000$). Na Autoestima também se notaram diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações dos homens e das mulheres ($p=0.01$), obtendo os homens valores médios de 3.22 ($DP=0.41$) e as mulheres valores médios de 3.17 ($DP=0.40$). Nas variáveis “Bem-estar” e “Felicidade” não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, respectivamente ($p=0.08$) e ($p=0.35$). No Bem-estar, os homens obtêm uma pontuação média de 2.84 ($DP=0.51$) e as mulheres de 2.89 ($DP=0.48$). Por último, da comparação dos valores médios entre homens e mulheres na Felicidade, observou-se respectivamente uma média de 3.65 ($DP=0.47$) e uma média de 3.62 ($DP=0.47$).

No que se refere à comparação das pontuações obtidas nas variáveis em estudo em função dos grupos de idade constituídos, observaram-se diferenças estatisticamente significativas nas variáveis Mindfulness ($p=0.000$), sendo que o grupo dos 46 aos 65 anos obteve resultados mais altos ($M=3.76$; $DP=0.48$); na Autoestima ($p=0.000$) também no grupo dos 46 aos 65 anos foram registados valores mais elevados ($M=3.33$; $DP=0.34$); na Felicidade ($p=0.000$) ainda no grupo dos 46 aos 65 anos foram encontrados os resultados mais altos ($M=3.76$; $DP=0.48$). Na variável

Bem-estar ($p=0.000$) foi no grupo dos 26 aos 45 anos que foram registados valores mais elevados ($M=2.96$; $DP=0.47$). A Inteligência Emocional ($p=0.000$) surge como a última variável onde foram encontrados os valores mais altos no grupo dos 66 aos 97 anos ($M=4.02$; $DP=0.37$)

Os principais resultados obtidos na presente investigação indicaram que os homens evidenciaram níveis mais elevados de auto-estima e Mindfulness do que as mulheres, na inteligência emocional foram as mulheres que obtiveram resultados superiores aos homens e no bem-estar e na felicidade não se encontraram diferenças em função do género. Comparando os valores das médias nas variáveis em estudo entre várias grupos etárias foram obtidas diferenças em todas as variáveis sendo o grupo dos mais velhos nas faixas etárias dos 46 aos 65 anos que apresentam mais autoestima, felicidade e Mindfulness. Surge o grupo dos 66 aos 97 anos como tendo mais inteligência emocional e o grupo dos 26 aos 45 como tendo níveis de bem-estar mais elevados.

Os resultados obtidos nesta investigação, nomeadamente que os homens possuem mais autoestima e Mindfulness enquanto as mulheres têm mais inteligência emocional, corroboram os resultados obtidos em outros estudos. Efetivamente, o fato de as mulheres registarem níveis de ansiedade e depressão mais altos que os homens, pode explicar os resultados que também neste estudo se verificaram. Diversos autores justificam esta diferença considerando que as mulheres evidenciam níveis mais elevados de depressão e ansiedade o que podem explicar níveis baixos de autoestima e Mindfulness.

Em suma, verificaram-se diferenças em função do género na “Autoestima”, na “Inteligência Emocional” e no “Mindfulness”. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a “Felicidade” e “Bem-estar”.

Relativamente à comparação dos valores médios das variáveis em estudo em função dos grupos etários encontraram-se diferenças estatisticamente significativas: foram os participantes da idade intermédia (46 aos 65 anos) os que apresentam mais autoestima, mais felicidade e Mindfulness; o grupo na idade inicial (26 aos 45 anos) evidenciou mais bem-estar comparativamente com os restantes grupos; os idosos (66 aos 97 anos) foram os que pontuaram mais na inteligência emocional.

Palavras-chave

Mindfulness, Inteligência Emocional, Autoestima, Bem-estar, Felicidade, Género.

Abstract

Throughout the life cycle different factors and variables contribute to the functioning of the human being. Among these, we highlight the present work of Happiness, Emotional Intelligence, Self-Esteem, Subjective Well-Being and Mindfulness that have been awakening more and more interest in the scientific community, being very topical. In this sense, the main objective of this study is to evaluate the levels of mindfulness, happiness, self-esteem, emotional intelligence and subjective well-being in a sample of Portuguese-speaking adults, and to compare the differences between these measures between genders and between age groups. The sample had 1567 participants, of whom 663 were men (42.2%) and 904 women (57.6%), aged 18-97 years, with a mean age of 43.16 years ($SD=17.77$).

The sample was obtained for convenience by collecting data online. A Sociodemographic Questionnaire, the reduced version of the Portuguese Scale of Positive and Negative Affect (PANAS-VRP), the Covilha Happiness Questionnaire (CHQ), the Schutte Emotional Intelligence Scale, the Freiburg Mindfulness Inventory and the Rosenberg Self Esteem Scale were used as instruments.

In this study, we observed statistically significant differences among genders in the Mindfulness variables ($p = 0.002$), with males having higher values ($M = 2.93$, $SD = 0.49$) than females ($M = 2.85$, $SD = 0.50$); in emotional intelligence women get higher scores ($M = 3.95$, $SD = 0.37$) than in men ($M = 3.87$, $SD = 0.38$), and these differences were statistically significant ($p = 0.000$). In self-esteem, statistically significant differences were also observed between men's and women's scores ($p = 0.01$), with men averaging 3.22 ($SD = 0.41$) and women mean values of 3.17 ($SD = 0.40$). There were no statistically significant differences between the genders, respectively ($p = 0.08$) and ($p = 0.35$) in the variables "Well-being" and "Happiness". In Well-being, men score an average of 2.84 ($SD = 0.51$) and women score 2.89 ($SD = 0.48$). Finally, a mean of 3.65 ($SD = 0.47$) and an average of 3.62 ($SD = 0.47$) were observed respectively in the comparison between mean values between men and women in Happiness.

As regards the comparison of the scores obtained in the study variables according to the constituted age groups, statistically significant differences were observed in Mindfulness variables ($p = 0,000$), and the group from 46 to 65 years old had more results High ($M = 3.76$, $SD = 0.48$); In self-esteem ($p = .000$) also in the group from 46 to 65 years old, higher values were recorded ($M = 3.33$, $SD = 0.34$); In Happiness ($p = 0.000$) even in the group of 46 to 65 years the highest results were found ($M = 3.76$, $SD = 0.48$). In the Welfare variable ($p = 0.000$), the highest values were recorded in the group aged 26 to 45 years ($M = 2.96$, $SD =$

0.47). Emotional Intelligence ($p = 0.000$) appears as the last variable where the highest values were found in the 66-97 age group ($M = 4.02$, $SD = 0.37$)

The main results obtained in the present investigation indicated that the men showed higher levels of self-esteem and Mindfulness than women, in emotional intelligence were the women who obtained superior results to the men and in the well-being and the happiness did not find differences According to gender. Comparing the values of the means in the variables under study among several age groups, differences were obtained in all variables, being the group of the older in the age groups of 46 to 65 years that present more self-esteem, happiness and Mindfulness. The group aged 66 to 97 years appears to have more emotional intelligence and the group from 26 to 45 as having higher levels of well-being.

During the literature search were found studies that corroborate the results discovered in this research, namely that men have more self-esteem and Mindfulness while women have more emotional intelligence. These results can be explained by the fact that women experience higher levels of anxiety and depression than men, and depression and anxiety are associated with low self-esteem and Mindfulness.

In short, there were gender differences in "Self-esteem," "Emotional Intelligence," and "Mindfulness." However, no statistically significant differences were found for "Happiness" and "Well-being".

Comparing the mean values of the study variables according to the age groups, we found statistically significant differences: the participants of intermediate adulthood (46 to 65 years) presented the most self-esteem, more happiness and Mindfulness; The group in the initial adulthood (26 to 45 years) showed more well-being compared to the other groups; The elderly (66 to 97 years) were those who scored more on emotional intelligence.

Keywords

Mindfulness, Emotional Intelligence, Happiness, Well-being, Self-esteem, Gender.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Palavras-chave	vi
Abstract	vii
Keywords	viii
Índice	ix
Lista de Figuras	xi
Lista de Tabelas	xiii
Lista de Acrónimos	xv
Capítulo 1 - Introdução	1
Capítulo 2 - Diferenças de Género em Variáveis Sócio-emocionais	5
Abstract	5
Keywords	5
Introdução	5
Método	6
Participantes	6
Instrumentos	7
Procedimentos	9
Resultados	10
Conclusão	12
Referências	14
Capítulo 3 - Discussão geral	19
Anexo Teórico	23
Revisão Teórica	23
Autoestima	23
Bem-estar	26
Felicidade	28
Inteligência Emocional	30
Mindfulness	32
Bibliografia	35
Anexo Estatístico	53
Método	53
Caracterização da população	53
Análise estatística	60
Felicidade	62
Mindfulness	63

Inteligência Emocional	64
Autoestima	65
Bem-estar	66

Lista de Figuras

<i>Figura 1</i> Representação gráfica da distribuição das frequências da nacionalidade	54
<i>Figura 2</i> Representação gráfica da distribuição das frequências do país de residência	55
<i>Figura 3</i> Representação gráfica da distribuição das frequências do meio onde reside	56
<i>Figura 4</i> Representação gráfica da distribuição das frequências do nível de escolaridade	57
<i>Figura 5</i> Representação gráfica da distribuição das frequências da situação profissional	60

Lista de Tabelas

<i>Tabela 2.1</i> Resultados em função do género nos níveis de Felicidade, Mindfulness, Inteligência Emocional, Autoestima e Bem-estar	10
<i>Tabela 2.2</i> ANOVA das variáveis sócio-emocionais por faixas etárias	11
<i>Tabela 1</i> Distribuição das frequências relativamente ao género	53
<i>Tabela 2</i> Valores da média, da mediana e da moda relativamente à idade	53
<i>Tabela 3</i> Distribuição das frequências relativamente à nacionalidade	53
<i>Tabela 4</i> Distribuição das frequências relativamente ao país de residência	54
<i>Tabela 5</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao país de residência	55
<i>Tabela 6</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao nível de escolaridade	56
<i>Tabela 7</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao estado civil	57
<i>Tabela 8</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente à orientação sexual	58
<i>Tabela 9</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente à existência de filhos	58
<i>Tabela 10</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente à situação profissional	59
<i>Tabela 11</i> Distribuição das frequências e percentagens relativamente a crenças religiosas	60
<i>Tabela 12</i> Hipóteses, design da investigação, estatuto das variáveis e análise de dados	61
<i>Tabela 13</i> Medidas descritivas da variável "Felicidade"	62
<i>Tabela 14</i> Teste T da variável "Felicidade"	63
<i>Tabela 15</i> Medidas descritivas da variável "Mindfulness"	63
<i>Tabela 16</i> Teste T da variável "Mindfulness"	64
<i>Tabela 17</i> Medidas descritivas da variável "Inteligência emocional"	64
<i>Tabela 18</i> Teste T da variável "Inteligência emocional"	65
<i>Tabela 19</i> Medidas descritivas da variável "Autoestima"	65
<i>Tabela 20</i> Teste T da variável "Autoestima"	65
<i>Tabela 21</i> Medidas descritivas da variável "Bem-estar"	66
<i>Tabela 22</i> Teste T da variável "Bem-estar"	66

Lista de Acrónimos

CHQ	Covilha Happiness Questionnaire
PANAS-VRP	Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo- versão reduzida

Capítulo 1 - Introdução

O presente estudo pretende avaliar a existência de diferenças de género em adultos portugueses em variáveis socio-emocionais, sendo estas: Mindfulness, Inteligência Emocional, Bem-estar subjetivo, Felicidade e Autoestima.

É cada vez mais evidente que a saúde mental é uma problemática transversal a toda a sociedade. A Organização Mundial da Saúde (1998) descreve saúde como sendo um estado de Bem-estar no qual cada indivíduo esta ciente do seu potencial, consegue lidar de forma bem-sucedida com o stress normal da vida, consegue trabalhar produtivamente e frutuosamente e é capaz de contribuir para a sociedade. Assim, a saúde mental inclui dimensões positivas e negativas que englobam mal-estar psicológico e doenças mentais. As dimensões positivas abarcam o conceito de Bem-estar e a habilidade de lidar com a adversidade, sendo baseadas no Bem-estar psicológico e emocional bem como na qualidade ou satisfação de vida. Assim, podemos concluir que a saúde mental é mais que a ausência de doenças mentais, é a habilidade dos potenciais recursos de coping, definidos por muitos diferentes fatores como por exemplo fatores socio-emocionais (Schütte, Chastang, Parent-Thirion, Vermeylen, & Niedhammer, 2014).

A grande maioria dos estudos realizados nesta área são estudos transversais que avaliam as diferentes variáveis e como estas se relacionam com outros fatores de índole pessoal. Uma vez que a Inteligência Emocional, Autoestima e Mindfulness são fatores que contribuem para o bem estar e Felicidade, parece-nos relevante aprofundar estas variáveis socio-emocionais na população portuguesa e como estas poderão diferir consoante o género. Neste sentido é pertinente aprofundar a investigação nesta especialidade, pois se forem verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois géneros e as variáveis socio-emocionais este estudo poderá contribuir para o desenvolvimento da ciência em contexto nacional bem como internacional. Poderá ainda basear novas formas de intervenção e metodologias que tornem a qualidade de vida do ser humano cada vez melhor.

Efetivamente, a Autoestima é importante na medida em que está relacionada com vários resultados psicológicos positivos incluindo ajustamento, emoções positivas e comportamentos direcionados para atividades sociais (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Está positivamente associada com objetivos, expectativas, mecanismos de coping e comportamentos que facilitam a produtividade; está ainda associada negativamente com saúde física e mental, abuso de substâncias e comportamentos anti-sociais (Bachman, O'malley, Freedman-Doan, Trzesniewski, & Donnellan, 2011).

Por seu turno, considera-se o Bem-estar subjetivo como um conceito complexo que inclui três dimensões: satisfação com a vida no seu todo, a experiência frequente de efeitos positivos e a experiência frequente de efeitos negativos (Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz, & Esteves, 2013). O sentimento de pertença, bens materiais, segurança, Felicidade, satisfação com a vida em geral, laços familiares, satisfação com o local de trabalho, vida sexual, distribuição da justiça e passatempos são os indicadores subjectivos de Bem-estar apresentados por Ryff (Ryff, 1989, como referido em Charaif, & Dumitru, 2014). O termo Bem-estar é normalmente utilizado como descrição de Felicidade, no entanto, os dois conceitos são distintos, sendo que Bem-estar é usado para descrever fatores físicos e Felicidade é usada em relação aos fatores psicológicos (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016).

No que se refere à Felicidade e de acordo com Seligman a Felicidade envolve cinco elementos diferentes: emoção, envolvimento, relações, significado e alcance; considerando que dentro do primeiro elemento, emoção, existe o Bem-estar subjetivo, conceito que os indivíduos utilizam para responder a questões sobre a Felicidade (Kaczor, 2015). Binder e Broekel (2012) também referem que a investigação sobre a Felicidade é uma boa fonte sobre que fatores definem o Bem-estar. Na mesma medida Rodogno (2014) diz que apesar de a Felicidade ser um constructo diferente de Bem-estar, ambos estão ligados e embora a Felicidade não seja o centro do Bem-estar, esta desempenha um papel crucial ao revelar aos indivíduos o seu nível de Bem-estar. Na verdade a psicologia positiva, que contribui em grande escala para o desenvolvimento do estudo da Felicidade, defende que a níveis elevados de Felicidade estão ligados com vários benefícios incluindo saúde física, mental (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Relativamente à Inteligência Emocional, entre outras perspetivas, destaca-se a de Salovey e Mayer. Para estes autores a Inteligência Emocional consiste na categorização de quatro habilidades adaptativas: perceção acurada das emoções, uso da emoção para facilitar o pensamento, a criatividade e resolução de problemas, compreensão das emoções e gerenciamento emocional (Woyciekoski & Hutz, 2010). O conceito deste sistema consiste na capacidade de identificar, incluir e processar emoções. Segundo Brackett e Salovey (2006), Mayer, Salovey e Caruso (2004) o primeiro ramo da Inteligência Emocional é definido como sendo a habilidade de perceber e identificar emoções internas e externas. O segundo ramo segue a habilidade de usar emoções de forma a focar a atenção e pensar de forma mais racional, lógica e criativa. Em terceiro lugar surge a capacidade de compreender as emoções que envolve linguagem e pensamento proposicional de maneira a refletir a capacidade de analisar emoções. Por último surge a capacidade de regular emoções em si próprio e nos outros. Indivíduos com Inteligência Emocional elevada possuem mais capacidade de perceberem as emoções e tendência para integrar pensamentos e ações nas suas experiências emocionais, assim, estas pessoas identificam os seus interesses e valores claramente e comunicam de forma mais eficaz (Jiang, 2014).

Quanto ao Mindfulness, o conceito é entendido como um traço que referencia a capacidade de ser mindful na vida diária, podendo os níveis de Mindfulness serem aumentados através de meditação ou treino de Mindfulness (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Resultados da pesquisa científica sugerem que Mindfulness oferece um inúmero conjunto de benefícios físicos e psicológicos, como alívio da depressão, ansiedade, dor crónica, bem como aumentar a qualidade de relações sociais, resiliência, performance, divertimento e memória (Hyland, Lee, & Mills, 2015).

Esta dissertação é composta por diferentes partes: a primeira, Capítulo Introdução, apresenta as variáveis e os objetivos do presente trabalho; a segunda encontra-se elaborada no formato de artigo científico a ser submetido a uma revista científica com revisão por pares; o capítulo final de discussão geral é a última parte. Apresentam-se ainda um anexo, onde se apresenta a fundamentação teórica do tema em estudo e um anexo onde se apresenta o método, descrevendo-se os procedimentos estatísticos efetuados.

Capítulo 2 - Diferenças de Género em Variáveis Sócio-emocionais

Abstract

Este estudo tem como objetivo principal avaliar os níveis de Felicidade, Inteligência Emocional, Autoestima, Bem-estar subjetivo e Mindfulness, em adultos portugueses, em função do género. Estes conceitos têm vindo a despertar cada vez mais interesse na comunidade científica e revestem-se de grande atualidade, uma vez que possuem um papel fundamental na vida do ser humano. Assim, este estudo foi desenvolvido com o objetivo de avaliar os níveis de Mindfulness, felicidade, autoestima, inteligência emocional e bem-estar subjetivo numa amostra de adultos que falam português de forma a comparar as diferenças dessas medidas entre géneros (feminino e masculino) e entre faixas etárias. A amostra conta com 1567 participantes, dos quais 663 são homens (42.2%) e 904 mulheres (57.6%), com idades compreendidas entre os 18 e os 97 anos. Foram utilizados como instrumentos a versão reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo (PANAS-VRP), o Covilha Happiness Questionnaire (CHQ), a Escala de Inteligência Emocional e o Inventário de Mindfulness de Freiburg. Neste estudo foi observado que existem diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis Mindfulness, Inteligência Emocional e Autoestima. Os homens apresentam níveis de Autoestima e Mindfulness mais altos e as mulheres possuem mais Inteligência Emocional. Nas variáveis “Bem-estar” e “Felicidade” não foram encontradas diferenças entre os géneros. Comparando os valores das médias entre várias faixas etárias foram obtidas diferenças estatisticamente significativas na variável “Inteligência Emocional” nas faixas etárias dos 26 aos 45 anos, dos 46 aos 65 anos e dos 66 aos 97 anos. Surge também a variável Autoestima como sendo estatisticamente significativa na faixa etária dos 46 aos 65 anos.

Keywords

Mindfulness, Inteligência Emocional, Autoestima, Bem-estar, Felicidade, Género.

Introdução

O presente estudo pretende avaliara existência de diferenças de género em adultos portugueses em variáveis socio-emocionais: Mindfulness, Inteligência Emocional, Bem-estar subjetivo, Felicidade e Autoestima.

Inicialmente o conceito de Autoestima foi definido como sendo unidimensional, referindo-se ao sentimento geral de valor sentido por uma pessoa (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Em 1988,

Baumeister definiu Autoestima como o reflexo positivo que um indivíduo tem de si próprio, sendo um constructo básico para o funcionamento humano, importante para a interação social, saúde mental e Bem-estar (Baumeister, 1988, como referido em Rentzsch, Wenzler, & Schütz, 2015). Anteriormente, já Rosenberg, em 1965, tinha estabelecido uma relação importante entre Autoestima, conceptualização de uma atitude positiva ou negativa de um indivíduo face ao self como uma totalidade, e o seu papel no comportamento individual e saúde mental (Rosenberg, 1965, como referido em Li & Zheng, 2014).

Siedlecki, Salthouse, Oishi e Jeswani (2014) definem que o bem estar engloba uma dimensão cognitiva de julgamento que reflete a satisfação com a vida, demonstrando que indivíduos felizes têm tendência a obter recompensas sociais maiores, melhores resultados a nível laboral, melhores capacidades de coping, melhores sistemas imunitários, características mais cooperativas, e em geral vivem mais tempo que pessoas que não são felizes.

Em 1979 Kraut definiu Felicidade como a crença que acompanha algo com resultados agradáveis quando alguém alcança aquilo que se tinha proposto a obter (Kraut, 1979, como referido em San, 2015). Mais tarde, Diener adicionou uma nova definição à literatura que referia que a preponderância dos efeitos positivos sobre os negativos com um foco na avaliação afetiva da vida do indivíduo é Felicidade (Diener, 1985, como referido em San, 2015).

A Inteligência Emocional refere-se à habilidade de perceber, expressar, compreender, motivar, controlar e regular emoção, assim, pessoas consideradas inteligentes emocionalmente têm a capacidade de gerir as suas emoções em situações difíceis que possam causar depressão, stress ou ansiedade e reagir de forma pacífica (Khraisat, Rahim, & Yusoff, 2015).

Mindfulness é definido como uma forma de experienciar os momentos presentes, incluindo emoções, cognições, sensações corporais e estímulos externos, sem julgamentos e de forma não reativa Bajaj, Gupta e Pande, (2016).

O estudo conduzido em 2016 por Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian não reporta diferenças significativas entre os géneros em função da variável “Felicidade”. Os autores Brackett, Mayer e Warner (2004) e, mais recentemente, Koveshnikov, Wechtler e Dejoux (2014) demonstrando que existem diferenças entre os géneros no que toca à Inteligência Emocional, sendo que as mulheres aparecem em primeiro lugar.

Método

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 1567 indivíduos adultos que falam a língua portuguesa. A população do estudo é constituída por 663 homens (42.2%), 904 mulheres (57.6%). 50.1%, ou 786 dos participantes são Portugueses e 47.5% (746) pessoas são Brasileiras. 777 ou 49.5%, vivem em Portugal, 742 pessoas (47.9%) no Brasil e 26 pessoas (1.7%) noutra país. 7.9% pessoas vivem num meio rural pequeno e apenas 5% vivem num meio rural grande. 35.2% dos indivíduos vivem numa cidade pequena e 48.3%, a maioria, vive numa cidade grande. A licenciatura ou bacharelato é possuída por 483 ou 30.8% dos participantes sendo que, juntamente com as 523 pessoas que possuem uma pós-graduação ou mestrado (33.3%) perfaz a maior fatia da população do estudo. 186 participantes (11.8%) possuem um doutoramento ou pós-doutoramento. A questão sobre o estado civil registou maioritariamente pessoas casadas, mais precisamente 614 pessoas, equivalendo a 39.1% das respostas. Seguidamente aparecem os 495 participantes solteiros constituindo 31.5% da amostra. 128 (8.2%) das pessoas dizem estar num compromisso afetivo com alguém significativo, 126 (8%) estão em união de facto e 115 pessoas (7.3%) encontra-se divorciado ou separado. 5.5% das pessoas (86 indivíduos) são viúvos. 1314 pessoas identificam-se como sendo heterossexuais, 64 pessoas identificam-se como sendo homossexuais (4.1%) e 25 participantes (1.8%) como bissexuais. 91 pessoas (5.8%) se encontram desempregadas, 192 (12.2%) são estudantes e 173 (11%) são trabalhadores-estudantes. 40% da amostra trabalha por conta de outrem, os que trabalham por conta própria são 12.6% e os reformados são 14.5% da amostra. 52 pessoas encontram-se noutra situação profissional. Por último, 1021 pessoas consideram-se religiosas e 528 não se consideram pessoas religiosas.

Instrumentos

De forma a recolher informação sobre os participantes foi construído um questionário sociodemográfico que incluía itens como a idade, género, nacionalidade, local de residência, nível de escolaridade, estado civil, orientação sexual, existência de filhos do participante, situação profissional e religiosidade.

Foram utilizados como instrumentos a versão reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo (PANAS-VRP) (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). o Covilha Happiness Questionnaire (CHQ) (Pereira, Monteiro, Esgalhado, Afonso, & Loureiro, 2014), a Escala de Inteligência Emocional (Schutte, Malouff, & Bhullar 2009), o Inventário de Mindfulness de Freiburg (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006) e a Escala de Autoestima de Rosenberg.

De forma a avaliar o nível de Mindfulness dos participantes, utilizou-se o “Freiburg Mindfulness Inventory”. Para a construção do “Freiburg Mindfulness Inventory” foram realizadas entrevistas e uma análise extensiva da literatura que posteriormente resultou num questionário testado em cento e quinze indivíduos que estavam a participar num retiro de meditação Mindfulness (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). A

escala conta com trinta itens e possui uma boa consistência interna uma vez que o Alpha de Cronbach é de 0.93 (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). No presente estudo foi utilizada a versão reduzida do “Freiburg Mindfulness Inventory”, obtida através de uma amostra de oitenta e seis sujeitos sem experiência de meditação, cento e dezassete sujeitos com problemas clínicos e 54 participantes de retiros; assim a escala consiste em catorze itens ricos semanticamente e psicometricamente estáveis (alfa de Cronbach=0.86) que são mais facilmente respondidos pelos participantes (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Uma pontuação elevada na escala indica um nível de Mindfulness elevado e uma pontuação baixa indica um nível de Mindfulness baixo. O “Freiburg Mindfulness Inventory” é uma escala consistente que tem em conta aspetos importantes do Mindfulness e a validação também demonstra que o questionário é útil e de confiança mesmo na versão reduzida de catorze itens (Martins et al. 2015).

Para avaliar a Inteligência Emocional dos sujeitos que participaram no estudo foi desenvolvida por Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim (1997) um instrumento de medição baseado no modelo de teoria da Inteligência Emocional desenvolvida em 1990 por Mayer, DiPaolo e Salovey. Baseado nesta teoria foi então criado a partir da participação de trezentos e quarenta e seis indivíduos um questionário de sessenta e dois itens, representando várias dimensões do modelo (Schutte et al., 1997). O questionário mede com fiabilidade alexitimia, atenção aos sentimentos, clareza de sentimentos, reparação de humor, otimismo e controlo de impulsos (Schutte et al., 1997). A Escala de Schutte é um questionário de auto-resposta que leva o participante a autoavaliar-se dentro de uma escala de cinco pontos tipo Likert. O total da escala é calculado através da inversão dos itens 5, 28 e 33 e, posteriormente, somando todos os itens. Os resultados podem variar de 33 a 165 sendo que valores totais mais altos indicam mais características de inteligência emocional. Schutte refere que a consistência interna da sua escala, medida através do Alfa de Cronbach, é de 0.90 (Schutte, Malouff and & Bhullar, 2009).

De forma a medir a Felicidade, os autores Pereira, Monteiro, Esgalhado, Afonso e Loureiro (2014) sentiram necessidade de criar um novo instrumento de medida adaptado à realidade social e económica portuguesa. Para isso utilizaram uma amostra de seiscentos e quarenta e cinco indivíduos de nacionalidade portuguesa e analisaram as componentes pessoais, sociais e ambientais que contribuem para a felicidade de uma pessoa (Pereira, Monteiro, Esgalhado, Afonso, & Loureiro, 2014). Assim surgiu o Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ) com quarenta e um itens que medem a felicidade de um indivíduo nas suas várias dimensões: emoções positivas, interações socialmente gratificantes, autocuidado, participação em atividades significativas e envolvimento na estrutura socioeconómica (Pereira, Monteiro, Esgalhado, Afonso, & Loureiro, 2014). O CHQ foi operacionalizado usando uma medida com 41 itens numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1 corresponde a “discordo fortemente” e 5 a “concordo totalmente”. Assim, valores mais baixos obtidos através do preenchimento do

questionário sugerem níveis de felicidade baixos e, claro, valores altos sugerem altos níveis de felicidade. A escala reporta uma boa consistência interna pois o seu valor de Alfa de Cronbach é de 0.92.

A Autoestima dos participantes foi aferida através de uma escala que calcula a valorização global de si mesmo medindo os sentimentos positivos e negativos que o participante tem de si. Todos os itens são respondidos através de uma escala tipo Likert de 4 pontos, variando entre "concordo totalmente" a "discordo totalmente" (Rosenberg, 1965). A escala utilizada possui dez itens dos quais seis referem-se a uma visão positiva de si mesmo e quatro são referentes a uma visão depreciativa (Sbicigo, Bandeira & Dell’Aglío, 2010), sendo necessária a reversão dos itens 2,5,6,8 e 9. No estudo de validação original a Escala de Autoestima de Rosemberg apresentou uma boa consistência interna, uma vez que o valor de Alfa de Cronbach foi registado como sendo 0.92. Uma pontuação elevada na escala, que varia de 0 a 30, sugere elevada autoestima enquanto uma pontuação baixa demonstra baixa autoestima.

A versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo - PANAS-VRP foi utilizada para aferir o bem-estar subjetivo dos participantes no estudo. A versão reduzida da PANAS surgiu da necessidade de encurtar a escala da PANAS portuguesa adaptada por Galinha e Ribeiro em 2005 de forma a facilitar o seu preenchimento em estudos que envolvam muitas variáveis e sejam muito extensos (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). Foi recolhida uma amostra de duzentos e quarenta e cinco participantes em dois momentos diferentes e foi posteriormente testada em quinhentos e trinta e cinco estudantes universitários (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). A estrutura da PANAS-VRP verificou ser consistente e com boas características psicométricas com uma consistência interna de $\alpha = 0.86$ na escala de Afeto Positivo e de $\alpha = 0.89$ na escala de Afeto Negativo (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). A escala foi organizada num formato tipo Likert em que a resposta dos itens varia de 1- “Muito pouco ou nada” a 5- “Extremamente. Uma pontuação alta na PANAS-VRP sugere níveis de bem-estar elevados enquanto que uma pontuação baixa sugere baixos níveis de bem-estar.

Procedimentos

Os participantes deste estudo foram recolhidos através de plataformas online e preencheram o questionário que foi construído e divulgado entre Outubro e Fevereiro de 2015. Depois de produzido o questionário final este foi divulgado através de email, contactos com organizações e redes sociais.

O questionário final, disponível através de um link exclusivo para a investigação, apresentava os princípios éticos da investigação psicológica explicados aos participantes, nomeadamente a assegurar a confidencialidade e anonimato. A restante parte do questionário focou-se em perguntas sobre a Felicidade (itens B a B41), a saúde física e mental (itens C1 a C36), Mindfulness (itens D1 a D14), Inteligência Emocional (itens E1 A E33) , mudanças no

funcionamento sexual (itens F1 a F14), Bem-estar sexual subjetivo (itens G1 a G4), adição à internet (itens H1 a H20), Autoestima (itens I1 a I10), resiliência (itens J1 a J4), espiritualidade (itens L1 a J5), afeto positivo e negativo (itens L1 a L10) e satisfação com o trabalho (itens M1 a M15).

O estudo cumpre todos os princípios éticos para o desenvolvimento de pesquisas sugeridos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, assim como as linhas orientadoras da Associação Americana de Psicologia relativas à realização de estudos de seres humanos. Foi realizado de acordo com os princípios éticos definidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses para o desenvolvimento de uma investigação científica na área da Psicologia, uma vez que, na investigação os psicólogos, na condição de investigadores, devem ter em conta o princípio geral da beneficência e não-maleficência, da responsabilidade social no sentido da produção e comunicação de conhecimento científico que melhore o Bem-estar das pessoas (Ordem dos Psicólogos, 2016)

Resultados

Para a análise estatística foi utilizado o programa informático IBM SPSS Statistics - Versão 23. Com este estudo pretendemos aferir se existem diferenças entre grupos, em função do género e comparativamente nas variáveis Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima. Para a análise estatística dos dados recolhidos para este estudo foi feito um Teste T para variáveis independentes. Foi escolhido o Teste T pois o objetivo era comparar dois grupos independentes. A descrição Teste T aplica-se aos testes de diferenças para designs inter-sujeitos, neste caso, queremos comparar dois grupos ao nível de variáveis dependentes intervalares.

Na comparação entre os géneros foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “Autoestima”, “Inteligência Emocional” e “Mindfulness”, mostrando assim, que nesta amostra, existem diferenças entre géneros. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quando foram comparados os géneros segundo as variáveis “Felicidade” e “Bem-estar”.

Tabela 2.1 Resultados em função do género nos níveis de Felicidade, Mindfulness, Inteligência Emocional, Autoestima e Bem-estar

		Média	Desvio Padrão	t	p
Felicidade	Homem	3,65	0,47	0,930	0,352
	Mulher	3,62	0,47		
Mindfulness	Homem	2,93	0,49	3,049	0,002
	Mulher	2,85	0,50		

Inteligência	Homem	3,87	0,38	-3,916	0,000*
Emocional	Mulher	3,95	0,37		
Autoestima	Homem	3,22	0,41	2,456	0,014
	Mulher	3,17	0,40		
Bem-estar	Homem	2,84	0,51	-1,770	0,077
	Mulher	2,89	0,48		

* < 0,001

Na Tabela 2.1 podemos observar que nas variáveis estatisticamente significativas, em que o valor $p < 0.05$, Mindfulness e Autoestima, os indivíduos do género masculino apresentam uma média mais alta quando comparados com o grupo feminino. Por sua vez, na variável Inteligência Emocional, as mulheres surgem como o grupo com a média mais alta. Assim podemos concluir que, nesta amostra, os homens têm Autoestima e Mindfulness mais elevada e as mulheres são mais inteligentes emocionalmente. Apesar de podermos ver que também os homens reportam níveis de felicidade e bem-estar mais altos que as mulheres não podemos assumir que existe uma diferença pois esta não é estatisticamente significativa.

Tabela 2.2 ANOVA das variáveis sócio-emocionais por faixas etárias

		Média	Desvio Padrão	F	p
Felicidade	18-25	3,55	0,40	16,528	0,000*
	26-45	3,57	0,48		
	46-65	3,76	0,48		
	66-97	3,73	0,41		
Mindfulness	18-25	2,80	0,51	8,783	0,000*
	26-45	2,86	0,51		
	46-65	2,97	0,47		
	66-97	3,06	0,44		
Inteligência Emocional	18-25	3,84	0,36	9,554	0,000*
	26-45	3,89	0,37		
	46-65	3,99	0,38		
	66-97	4,02	0,37		
Autoestima	18-25	3,09	0,43	34,027	0,000*
	26-45	3,20	0,41		
	46-65	3,33	0,34		
	66-97	3,02	0,39		
Bem-Estar	18-25	2,95	0,49	58,781	0,000*
	26-45	2,96	0,47		
	46-65	2,88	0,41		

* < 0,001

Uma vez que a amostra abrange uma grande diferenças de idades, foi realizada um comparação por faixas etárias das variáveis, apresentada na Tabela 2.2. Foi observado que no que toca à felicidade, são os participantes na faixa etária dos 46 aos 65 anos que demonstram ser mais felizes, os que têm mais autoestima e os que são mais Mindfulness. Quanto à inteligência emocional observou-se que são as pessoas mais velhas, dos 66 aos 97 anos que aparentaram ser mais inteligentes emocionalmente. Por fim, são os adultos entre os 26 anos e os 45 anos que mostraram mais bem-estar.

Ao analisar a tabela ao pormenor, mais precisamente a coluna de p, podemos concluir que obtemos diferenças de médias significativas em todas as variáveis, sugerindo que existem de facto diferenças entre idades na Inteligência Emocional, Autoestima, Bem-estar, Mindfulness e Felicidade.

Concluindo, as variáveis “Inteligência Emocional”, “Mindfulness” e Autoestima, quando comparadas as médias, surgem como tendo diferenças significativas entre géneros. No entanto, na tabela 2.2 as diferenças significativas entre as médias aparecem em todas as variáveis quando os participantes são agrupados por idades, sendo que, são os mais velhos que mostram ser mais felizes, ter mais autoestima e Mindfulness. Os adultos têm mais bem-estar e os idosos têm mais inteligência emocional.

Conclusão

O presente estudo propôs-se a investigar a existência, ou não, de diferenças entre géneros nas seguintes variáveis sócio-emocionais: Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima, o que nos permitiu retirar algumas conclusões relevantes para a prática clínica e investigação científica. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros nas variáveis “Inteligência Emocional”, “Mindfulness” e “Autoestima”, sugerindo que de facto, em algumas variáveis sócio-emocionais os géneros diferem.

No que se refere aos valores médios da variável Felicidade, não se observaram diferenças entre géneros apesar de os homens pontuarem ligeiramente acima da pontuação das mulheres. Também no estudo conduzido por Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian (2016) não foram reportadas diferenças significativas entre os géneros nesta variável. Os mesmos autores salientaram que a relação entre felicidade e emprego, desemprego e salário é mais forte que a relação entre o género e os papéis de género. No entanto ao considerar depressão e ansiedade na equação e apesar de os níveis de felicidade serem idênticos em ambos os géneros, é importante referir que a taxa de depressão é mais

alta nas mulheres que nos homens (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016).

Na variável “Mindfulness” os homens obtiveram uma pontuação mais elevada em comparação com as mulheres, pois foram encontradas diferenças estatisticamente significativas que nos permitem dizer que há diferenças entre os gêneros. Segundo Martins et al. (2015) os homens têm mais propensão de serem suscetíveis a estereótipos de papéis de gênero que não afetam diretamente as suas habilidades de se manterem alerta e sensíveis a emoções. Os autores também referem que talvez os homens tenham níveis de Mindfulness mais alto pois níveis mais baixos estão associados com depressão e ansiedade que, como já vimos, é mais experienciado pelo grupo feminino.

Na Inteligência Emocional, o gênero feminino evidencia valores médios mais elevados do que o masculino. De fato observaram-se que existem diferenças significativamente significativas entre os gêneros ao nível da Inteligência Emocional. Estes resultados corroboram os de outros estudos (Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Koveshnikov, Wechtler, & Dejoux, 2014) demonstrando que existem diferenças entre os gêneros no que se refere à Inteligência Emocional. Embora as mulheres mostrem ter níveis de Inteligência Emocional mais elevados, a relação entre a habilidade de avaliar e expressar emoções parecem ser mais fortes nos homens que nas mulheres, de acordo com Koveshnikov, Wechtler e Dejoux (2014). Os autores Brackett, Mayer e Warner (2004) reforçam ainda que homens com níveis de inteligência emocional mais baixa reportaram ter mais dificuldades nas relações com os pares, ou seja, indivíduos com baixa inteligência emocional têm dificuldade em estabelecer relações sociais significativas e ainda demonstraram mais envolvimento em comportamentos de risco.

Relativamente à Autoestima, o grupo masculino é o que apresenta a média mais alta. No estudo de Rentzsch, Wenzler e Schutz (2015) os autores também encontraram diferenças entre os gêneros sendo que as mulheres mostraram ter menos autoestima que os participantes masculinos. Efetivamente, Basumatary, Pramanik e Tomor (2014) e Esentürk, Ilhan e Çelik (2015) não encontraram diferenças na Autoestima entre os gêneros feminino e masculino. De fato, não são consensuais os resultados relativos ao estudo desta variável em função do gênero. Observa-se uma ausência de consenso de resultados em vários estudos o que pode ser explicado pelas mudanças ao longo do tempo nas diferenças de gênero, na utilização de diferentes instrumentos de medida e nas diferenças culturais (Rentzsch, Wenzler, & Schutz, 2015). Também o fato de a depressão e ansiedade afetar mais mulheres do que homens pode ser um dos fatores explicativos a baixa autoestima do grupo feminino. Os resultados de McKay, Dempster e Byrne (2014) mostram que alta auto-eficácia está ligada com o gênero masculino assim como alta autoestima e baixos níveis de stress e pressão de pares, sendo que o stress tem-se mostrado como variável significativa com implicações nas diferenças de gênero.

Quanto ao Bem-estar verificou-se que, no presente estudo, o grupo feminino obteve uma média mais elevada, embora as diferenças nas médias não serem estatisticamente significativas entre os grupos, o que não corrobora resultados encontrados noutros trabalhos. Em diversas investigações observou-se que o género feminino apresenta níveis de bem-estar mais baixos que os homens, por se considerar que as mulheres possuem níveis de stress mais elevado (Madden, 2010).

Em suma, verificaram-se diferenças em função do género na “Autoestima”, na “Inteligência Emocional” e no “Mindfulness”. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a “Felicidade” e “Bem-estar”.

Relativamente à comparação dos valores médios das variáveis em estudo em função dos grupos etários encontraram-se diferenças estatisticamente significativas: foram os participantes da adultez intermédia (46 aos 65 anos) os que apresentam mais autoestima, mais felicidade e Mindfulness; o grupo na adultez inicial (26 aos 45 anos) evidenciou mais bem-estar comparativamente com os restantes grupos; os idosos (66 aos 97 anos) foram os que pontuaram mais na inteligência emocional.

Referências

Bachman, J. G., O'Malley, P., Freedman-Doan, P., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2011). Adolescent Self-esteem: Differences by Race/Ethnicity, Gender, and Age. *Self and Identity*, 10(4), 445-473. doi: 10.1080/15298861003794538

Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between Mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100. doi: 10.1016/j.paid.2015.04.045

Basumatary, A., Pramanik, T., & Tomor, N. (2014). Impact Of Gender And Level Of Participation On Self Esteem Of Indian Archers During Senior National Archery Championship. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 4(2), 136-143.

Binder, M., & Broekel, T. (2012). Happiness No Matter the Cost? An Examination on How Efficiently Individuals Reach Their Happiness Levels. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 621-645. doi: 10.1007/s10902-011-9283-5

Brackett, M., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.

Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 1387-1402. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8

- Charaif, M., & Dumitru, D. (2014). Gender Differences on Wellbeing and Quality of Life at Young Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1579-1583. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.310
- Esentürk, O. K., İlhan, E. L., & Çelik, O. B. (2015). Examination Of Self-Esteem Levels According To Some Variables. *Science, Movement and Health*, 15(2), 596-601.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo- PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia*, 28(1), 53-65. doi: 10.17575/rpsicol.v28i1.622
- Hyland, P., Lee, R., & Mills, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602. doi: 10.1017/iop.2015.41
- Jiang, Z. (2014). Emotional intelligence and career decision-making self-efficacy : national and gender differences. *Journal of Employment Counseling*, 51(3), 112-124. doi: 10.1002/j.2161-1920.2014.00046.x
- Kaczor, C. (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. *Journal of Psychology and Christianity*, 34(3), 196-204.
- Khraisat, A., Rahim, A., & Yusoff, M. (2015). Emotional Intelligence of USM Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 7(4), 26-38. doi: 10.5959/eimj.v7i4.397
- Koveshnikov, A., Wechtler, H., & Dejoux, C. (2014). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 49(3), 362-371. doi: 10.1016/j.jwb.2013.07.001
- Li, X., & Zheng, X. (2014). Adult Attachment Orientations And Subjective Well-Being: Emotional Intelligence And Self-Esteem As Moderators. *Social Behavior And Personality*, 42(8), 1257-1266. doi: 10.2224/sbp.2014.42.8.1257
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 0.1037/0033-2909.131.6.803
- Madden, D. (2010). Gender Differences in Mental Well-Being: a Decomposition Analysis. *Social Indicators Research*, 99(1), 101-114. doi: 10.1007/s11205-009-9569-8

Martins, V., Pereira, H., Esgalhado, G., Afonso, M. R., Monteiro, S., & Loureiro, M. (2015). Mindfulness, Sexual Functioning, and Subjective Sexual Well-Being. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 5(2), 1-13. doi: 10.9734/INDJ/2016/20423

McKay, T. M., Dempster, M., & Byrne, G. D. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131-1151. doi: 10.1080/13676261.2014.901494

Mehrdadi, A., Sadeghian, S., Direkvand-Moghadam, A., & Hashemian, A. (2016). Factors Affecting Happiness: A Cross-Sectional Study In The Iranian Youth. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, 10(5), 1-3. doi: 10.7860/JCDR/2016/17970.7729

Ordem dos Psicólogos (2016). Disponível em : <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Pereira, H., Monteiro, S., Esgalhado, G., Afonso, R. M., & Loureiro, M. (2015). Measuring Happiness in Portuguese Adults: Validation of the CHQ - Covilha Happiness Questionnaire. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 5(168), 1-7. doi: 10.4172/2161-0487.1000168

Rentzsch, K., Wenzler, P. M., & Schütz, A. (2015). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Personality and Individual Differences*, 88, 139-147. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.012

Rodogno, R. (2014). Happiness and well-being: shifting the focus of the current debate. *South African Journal of Philosophy*, 33(4), 433-446. doi: 10.1080/02580136.2014.968477

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

San, E. (2015). Concept Analysis of Nurses' Happiness. *Nursing Forum*, 50(1), 55-62. doi: 10.1111/nuf.12099

Sbicigo, J. B., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, 15(3), 395-403.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds.), *The Assessment of Emotional Intelligence*. New York: Springer Publishing, 119-135.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds.), *The Assessment of Emotional Intelligence*. New York: Springer Publishing, 119-135. doi: 10.1007/978-0-387-88370-0_7

Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4

Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. doi: 10.1007/s11205-013-0361-4

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025

Woyciekoski, C., & Hutz, C. (2010). Inteligência emocional avaliada por autorrelato difere do construto personalidade? *Psico-USF*, 15(2), 151-159. doi: 10.1590/S1413-82712010000200003

Capítulo 3 - Discussão geral

O presente estudo propôs-se a investigar a existência, ou não, de diferenças entre géneros nas seguintes variáveis sócio-emocionais: Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima.

Ao comparar as médias da variável Felicidade, o grupo do género masculino surge como sendo o que possui níveis mais elevados seguido do grupo feminino. No entanto, ao realizar Teste T para amostras independentes não foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa entre as variáveis independentes. Também o estudo conduzido em 2016 por Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian não reporta diferenças significativas entre os géneros.

Na variável “Mindfulness” também os homens cotaram mais alto mas, ao contrário da variável estudada anteriormente, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas que nos permitem dizer que há diferenças entre os géneros.

A Inteligência Emocional surge como a terceira variável e, contrariamente aos dados observados nas outras variáveis, o género feminino surgiu como tendo mais Inteligência Emocional. Feito o Teste T para amostras independentes para esta variável observou-se que existem diferenças significativamente significativas entre os géneros ao nível da Inteligência Emocional. A confirmar estes resultados surgem os autores Brackett, Mayer e Warner (2004) e, mais recentemente, Koveshnikov, Wechtler e Dejoux (2014) demonstrando que existem diferenças entre os géneros no que toca à Inteligência Emocional, sendo que as mulheres aparecem em primeiro lugar.

A variável Autoestima surge como uma variável em que o grupo masculino é o que apresenta a média mais alta. Concluímos que existem diferenças estatisticamente significativas na variável “Autoestima”. A contrariar os resultados deste estudo surgem as investigações de Basumatary, Pramanik e Tomor (2014) e Esentürk, Ilhan e Çelik (2015) que não encontraram distinção mensurável na Autoestima entre os géneros feminino e masculino.

O Bem-estar surge como sendo a última variável a ser estudada. O grupo feminino reportou a média mais elevada. Apesar de as médias apontarem uma ligeira diferença entre os grupos, quando comparadas, concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Na maioria dos estudos que foram encontrados durante a revisão bibliográfica reportaram que o género feminino apresenta níveis de Bem-estar mais baixos que os homens.

Tendo em conta a comparação entre os géneros foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “Autoestima”, “Inteligência Emocional” e “Mindfulness”, mostrando assim, que nesta amostra, existem diferenças entre géneros. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quando foram comparados os géneros segundo as variáveis “Felicidade” e “Bem-estar”. Com um intervalo de confiança de 95% os resultados são fiáveis.

Ao comparar as médias entre as várias faixas etárias foram obtidas diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis. Na felicidade, são os participantes na faixa etária dos 46 aos 65 anos que demonstram ser mais felizes, os que têm mais autoestima e também os que são mais Mindfulness. Quanto à inteligência emocional observou-se que são as pessoas mais velhas, dos 66 aos 97 anos que aparentaram ser mais inteligentes emocionalmente. Os adultos entre os 26 anos e os 45 anos são os que mostraram mais bem-estar.

Ao rever a literatura, foi encontrado que a principal explicação para os resultados encontrados neste estudo deve-se aos elevados níveis de depressão e stress sentidos pela população feminina.

Chegado o ano final do percurso académico chega também a antecipada dissertação. A dissertação surge como o momento de avaliação mais esperado pois também é o que mais exige trabalho. A investigação é uma área da psicologia que merece especial atenção, sem a investigação feita ao longo dos anos a ciência não avançaria, nem o conhecimento.

Os conceitos abordados neste estudo, a Felicidade, Bem-estar, Autoestima, Inteligência Emocional estão-se cada vez a tornar mais comuns no vocabulário popular deixando de ser exclusivas da área da psicologia. Mais pessoas compreendem a sua importância para a qualidade de vida e como estas proporcionam um maior conhecimento sobre o ser humano. Por essa razão é notável o contributo do trabalho desenvolvido neste estudo.

Pessoalmente considero que esta dissertação foi uma etapa muito desafiadora e gratificante. Penso que desenvolvi capacidades de organização, pesquisa, seleção e reflexão que apenas se conseguem através de aprendizagem autorregulada. Fico bastante grata por poder contribuir para um pedaço da ciência e Psicologia.

Este estudo possui algumas limitações sendo a primeira relacionada com a forma da recolha dos dados. Uma vez que a amostra foi recolhida por conveniência, através da internet, os resultados não podem ser generalizados pois os participantes não representam todos os grupos presentes na população. Seria então apropriado, em futuros estudos, o desenvolvimento de grupos estatisticamente corretos. Outra limitação associada a este estudo é a heterogeneidade de idades representadas na amostra. Foi realizada uma

comparação entre grupos constituídos por diferentes faixas etárias para tentar preencher essa lacuna.

Apesar das limitações, este estudo contribui para a investigação psicológica portuguesa e mundial. Nunca é demasiado ressaltar a importância destas variáveis na promoção da saúde psicológica, física e qualidade de vida em geral.

Anexo Teórico

Revisão Teórica

Autoestima

O conceito de Autoestima é usado em diversas áreas da psicologia e já faz parte do vocabulário habitual dos portugueses. Durante décadas, os estudos realizados na área da auto-estima suportam a crença comum de que uma Autoestima elevada está associada a resultados positivos, como Felicidade e satisfação em geral com a vida (Cheng, Govorun, & Chartrand, 2012). Por outro lado, segundo Heaven e Chiarrochi (2008), níveis baixos de Autoestima estão geralmente associados com comportamentos autodestrutivos, ansiedade, depressão. Em 2003 foi conduzido um estudo por Baumeister, Campbell, Krueger e Vohs que identifica uma ligação entre Autoestima e Felicidade, mostrando que uma pessoa com níveis elevados de Autoestima é mais feliz que alguém com baixa Autoestima. A corroborar estas mesmas suposições estão os estudos de Lee, Dickson, Conley, Graysson e Holmbeck (2014) e Sharma e Agarwala (2014) que concluíram que existe uma correlação significativa entre Autoestima e depressão. Assim podemos ver que existe uma relação entre Autoestima e saúde mental.

O que é a Autoestima? Apesar de ouvirmos falar de Autoestima como um constructo fixo referente ao próprio indivíduo, este é na verdade um conceito bastante complexo. Desde o início da psicologia moderna, no século XIX, que a Autoestima tem sido um dos constructos mais estudados na área das ciências sociais. No entanto, foi a partir dos trabalhos publicados por Kuiper, Rogers (Kuiper & Rogers, 1979, como referido em Ramos, 2014) e Markus (Markus, 1977, como referido em Ramos, 2014) que a Autoestima tomou um maior lugar de destaque na comunidade científica.

Inicialmente o conceito de Autoestima foi definido como sendo unidimensional, referindo-se ao sentimento geral de valor sentido por uma pessoa (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Em 1988, Baumeister definiu Autoestima como o reflexo positivo que um indivíduo tem de si próprio, sendo um constructo básico para o funcionamento humano, importante para a interação social, saúde mental e Bem-estar (Baumeister, 1988, como referido em Rentzsch, Wenzler, & Schutz, 2015). Anteriormente, já Rosenberg, em 1965, tinha estabelecido uma relação importante entre Autoestima, conceptualização de uma atitude positiva ou negativa de um indivíduo face ao self como uma totalidade, e o seu papel no comportamento individual e saúde mental (Rosenberg, 1965, como referido em Li & Zheng, 2014). Autoestima é um constructo complexo e tem muitas definições associadas. Vasiliu (2015) alude que a Autoestima refere-se a como nos avaliamos e quão bons achamos que somos

comparativamente com as nossas próprias expectativas ou comparando com outros seres humanos.

Alta Autoestima envolve efeito positivo e significa que um indivíduo se aceita inteiramente, valoriza-se e está satisfeito consigo próprio, sente-se merecedor de respeito; enquanto baixa Autoestima envolve efeitos negativos, uma pessoa com uma visão negativista de si mesmo ou uma Autoestima baixa não se valoriza, não aprova os seus traços de personalidade, e a sua opinião de si é também negativa (Marcic & Grum, 2011).

A Autoestima é importante na medida em que está relacionada com vários resultados psicológicos positivos incluindo ajustamento, emoções positivas e comportamentos direcionados para atividades sociais (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Está positivamente associada com objetivos, expectativas, mecanismos de coping e comportamentos que facilitam a produtividade; está ainda associada negativamente com saúde física e mental, abuso de substâncias e comportamentos anti-sociais (Bachman, O'malley, Freedman-Doan, Trzesniewski, & Donnellan, 2011).

Os autores Marcic e Grum (2011) referem ainda que a Autoestima é contingente, ou seja, os sentimentos de uma pessoa sobre si própria são um resultado e dependem de ir ao encontro de padrões de vivência, ou viver com o intuito de alcançar expectativas interpessoais. As pessoas diferem na forma em que são contingentes relativamente à Autoestima, no entanto, as áreas mais comuns nas quais os humanos baseiam a sua Autoestima são competência, aceitação dos outros e aparência física. Em pessoas com baixa Autoestima, a procura e a manutenção da Autoestima é o principal objetivo, demonstrado através dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, sendo altamente motivados pelo desejo de parecerem merecedores. Pessoas com alta Autoestima não vêem o constructo como um objetivo importante pois consideram-se merecedores de respeito e amor.

Resumindo, a Autoestima é a avaliação emocional de uma pessoa sobre o seu próprio valor, um julgamento do próprio sobre o próprio. A Autoestima encapsula crenças e emoções como triunfo, desespero, orgulho e vergonha (Basumatary, Pramanik, & Tomor, 2014).

Até aos dias de hoje foram propostos vários modelos de Autoestima que variavam de modelos unidimensionais até modelos multidimensionais. Autores como Coopersmith e Marx e Winne consideravam que a Autoestima é um constructo unidimensional que consiste apenas num fator geral sem sub-dimensões enquanto outros autores propõem um modelo em que a Autoestima é multidimensional (Rentzch, Wenzler, & Schutz, 2015). Assim, podemos dizer que a Autoestima é um constructo multidimensional e organizado hierarquicamente.

A definição geral de Autoestima refere-se à Autoestima explícita. A Autoestima explícita define-se por um sentimento consciente de “amor próprio”, valor, e aceitação; é a

Autoestima relatada quando é respondida a pergunta “Como se sente sobre si próprio”(Yu, Chen, Zhang, & Jin, 2015). Autoestima explícita surge das crenças conscientes sobre o self, no entanto parece haver outra forma de Autoestima: a Autoestima implícita. (Cheng, Govorun, & Chartrand, 2012). A Autoestima implícita é intuitiva, automática e é construída com associações avaliativas menos conscientes do self (Cheng, Govorun, & Chartrand, 2012 e Zeigler-Hill, Fulton, & McLemore, 2012).

A noção de que a Autoestima explícita e implícita é baseada em processos diferentes sugere a possibilidade de alguns indivíduos possuírem níveis distintos de Autoestima, assim, segundo Cheng, Govorun e Chartrand (2011), pessoas com níveis de Autoestima explícita elevada e níveis de Autoestima implícita baixos, são descritas como defensivas, frágeis e consideram-se altas a um nível explícito porém possuem avaliações negativas associadas ao self.

Estudos anteriores demonstraram uma correlação, embora fraca, entre Autoestima explícita e Autoestima implícita no contexto ocidental, o que não se confirmou em contextos asiáticos demonstrando que vários fatores, incluindo gênero, moderam essa relação (Yu, Chen, Zhang, & Jin, 2015).

Em 2015 os investigadores Li, Lan e Ju levaram a cabo um estudo sobre Autoestima e bem estar em estudantes universitários chineses. Com uma amostra de 542 alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 24 anos, concluíram que a Autoestima é uma dimensão mais determinante de Bem-estar nos homens do que nas mulheres. Também referiram que, transversalmente a todos os participantes independentemente do gênero, quando a Autoestima era baixa o Bem-estar subjetivo era igualmente baixo. (Li, Lan, & Ju, 2015).

Ainda em contexto asiático, 615 estudantes universitários foram avaliados em diferentes constructos, incluindo Autoestima, mostrando, contrariando o estudo anterior, que a Autoestima tende a ser um domínio mais determinante de satisfação nas mulheres (Huo & Kong, 2014).

Na Índia os autores Basumatary, Pramanik e Tomor (2014) investigaram o impacto do gênero e participação em desportos na Autoestima. Com uma amostra internacional de 140 desportistas entre os 18 e os 30 anos de idade, estes não encontraram diferenças significativas entre o gênero feminino e masculino.

Também não foi encontrada distinção, tendo em conta o gênero, em 120 estudantes-atletas turcos (Esentürk, Ilhan, & Çelik, 2015). Em 2010, Puskar et. al, usaram uma amostra composta por 193 estudantes de três escolas secundárias pertencentes a um meio rural dos Estados Unidos da América, concluindo que as participantes femininas cotaram mais baixo na escala de medição de Autoestima que os participantes masculinos.

Rentzsch, Wenzler e Schutz (2015) examinaram a Autoestima na sua estrutura multidimensional em 661 adolescentes e compararam-na com a estrutura de 348 adultos descobrindo que os participantes do sexo feminino mostraram níveis de Autoestima social, acadêmica e física mais baixa que a dos participantes do sexo masculino.

A confirmar estes resultados está o estudo de McKay, Dempster e Byrne realizado um ano antes, em 2014, que ao usar uma amostra composta por 610 adolescentes do Reino Unido confirma que as mulheres cotaram mais baixo na escala de Autoestima. Também um estudo de 2011 aplicado em estudantes do terceiro ciclo e do ensino secundário dos Estados Unidos da América mostrou que os participantes masculinos demonstravam níveis de Autoestima mais altos que os participantes do género feminino (Bachman, O'malley, Freedman-Doan, Trzesniewski, & Donnellan, 2011).

Bem-estar

Saúde mental e Bem-estar podem ser vistos como dois constructos diferentes mas correlacionados pois o Bem-estar mental é o componente positivo da saúde mental; no entanto, a falta de doença mental num individuo pode não representar Bem-estar mental positivo tal como indivíduos com uma doença mental podem também ter Bem-estar mental positivo (McAneney et al., 2015). Bem-estar é um fenómeno individual que é sempre influenciado pelo contexto interpessoal, social e familiar ou institucional (Liu, Mei, Tian, & Huebner, 2016).

Considera-se o Bem-estar subjetivo como um conceito complexo que inclui três dimensões: satisfação com a vida no seu todo, a experiência frequente de efeitos positivos e a experiência frequente de efeitos negativos (Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz, & Esteves, 2013). O sentimento de pertença, bens materiais, segurança, Felicidade, satisfação com a vida em geral, laços familiares, satisfação com o local de trabalho, vida sexual, distribuição da justiça e passatempos são os indicadores subjectivos de Bem-estar apresentados por Ryff (Ryff, 1989, como referido em Charaif & Dumitru, 2014).

O termo Bem-estar é normalmente utilizado como descrição de Felicidade, no entanto, os dois conceitos são distintos, sendo que Bem-estar é usado para descrever fatores físicos e Felicidade é usada em relação aos fatores psicológicos (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016).

Siedlecki, Salthouse, Oishi e Jeswani (2013) definem que o bem estar engloba uma dimensão cognitiva de julgamento que reflete a satisfação com a vida, demonstrando que indivíduos felizes têm tendência a obter recompensas sociais maiores, melhores resultados a nível laboral, melhores capacidades de coping, melhores sistemas imunitários, características mais cooperativas, e em geral vivem mais tempo que pessoas que não são felizes.

A psicologia positiva teve bastante influência na definição do que é o Bem-estar que identifica duas perspectivas de investigação. A perspectiva hedonística mantém que o Bem-estar consiste na Felicidade subjetiva, incluindo o julgamento sobre satisfação com a vida e a experiência de efeito positivo versus negativo (Seidlitz, Wyer, & Diener, 1997). Por outro lado, a perspectiva eudemónica foca-se nos envolvimento individuais na vida e atualização dos potenciais da pessoa (Ryff, 2013).

Ambas as perspectivas têm origem em diferentes escolas filosóficas, desde a Grécia antiga, que estudam a natureza humana e apesar da distância epistemológica e teórica entre as teorias estas partilham elementos nomeadamente que a Felicidade, satisfação, efeito negativo e positivo, prazer ou repulsa ocorrem como resultado da interação entre fatores sociodemográficos e personalidade (Díaz, Stavradi, Blanco, & Gandarillas, 2015).

Em 1989 Ryff introduziu, para além do conceito de Bem-estar subjetivo, o conceito de Bem-estar psicológico, baseado em teorias humanísticas e representa a vida vivida ao máximo, durante a qual os indivíduos aproveitam todo o seu potencial (Ryff, 1989, como referido em Lin, 2015).

Grossi et al.(2012) propuseram-se a investigar diferenças de género tendo em conta o Bem-estar psicológico e a participação cultural em Milão. Diferenças de género foram observadas dentro desta amostra de 1000 pessoas, mostrando que os homens possuíam níveis de Bem-estar subjetivo mais alto.

O estudo comparativo de Bedin e Sarriera (2014) sobre Bem-estar subjetivo de pais e adolescentes tendo em conta o género, contou com 543 adolescentes e respetivos pais, mostrando diferenças significativas no Bem-estar nas participantes do sexo feminino.

Também com adolescentes, Chineses, foi realizado o estudo Ma, Zeng, Ye (2015) que, com 648 participantes, indica que as raparigas adolescentes possuem menos autoeficácia que o outro sexo e consequentemente menos Bem-estar subjetivo.

Segundo Binder (2013) foram encontradas relações bem estabelecidas entre Bem-estar subjetivo e os seus covariantes, no entanto, essa relação é menos clara em domínios como idade, educação e género.

Anteriormente a este estudo já tinha surgido a investigação de Westbrook, Talley e Westbrook (2002) que apesar de se focar numa população com um síndrome digestivo, também relata menor Bem-estar psicológico no grupo das mulheres.

O artigo publicado em 2010 da autoria de Madden que consiste numa descomposição de dados irlandeses recolhidos entre 1994 e 2000, conclui também que as mulheres apresentam níveis mais baixo de Bem-estar que os homens.

Apesar da maioria dos estudos realizados nesta área encontrarem apenas pequenas diferenças entre homens e mulheres, em alguns países as mulheres reportam níveis de Bem-estar mais alto que os homens, e níveis de Bem-estar ligeiramente mais baixos que os homens noutros países (Meisenberg & Woodley, 2014) .

Outros estudos sugerem que a idade e a igualdade de género podem ser fatores mais relevantes para o Bem-estar que o género em si (Meisenberg & Woodley, 2014; Li, Lan, & Ju, 2015).

Felicidade

Desde sempre que a espécie humana, enquanto seres pensantes, se questionaram sobre o sentido da vida. Aristóteles defendia que o objetivo supremo da vida humana era a busca pela Felicidade. No entanto, Blaise Pascal e Friedrich Nietzsche, também filósofos, formularam contra-argumentos para a teoria teológica de Aristóteles, expressando um ceticismo sobre a possibilidade da Felicidade ser a meta para a qual todos os humanos dirigem, naturalmente, os seus esforços (Wienand, 2014).

Desde teólogos medievais a psicólogos contemporâneos o debate sobre “o que é a Felicidade” é transversal. O autor Martin Seligman refere que a Felicidade envolve cinco elementos diferentes: emoção, envolvimento, relações, significado e alcance; considerando que dentro do primeiro elemento, emoção, existe o Bem-estar subjetivo (que segundo o autor é o conceito que os indivíduos utilizam para responder a questões sobre a Felicidade) (Kaczor, 2015). Binder e Broekel (2012) também referem que a investigação sobre a Felicidade é uma boa fonte sobre que fatores definem o Bem-estar. Na mesma medida o autor Rodogno (2014) diz que apesar de a Felicidade ser um constructo diferente de Bem-estar, ambos estão ligados e embora a Felicidade não seja o centro do Bem-estar, esta desempenha um papel crucial ao revelar aos indivíduos o seu nível de Bem-estar.

Em 1979 Kraut definiu Felicidade como a crença que acompanha algo com resultados agradáveis quando alguém alcança aquilo que se tinha proposto a obter (Kraut, 1979, como referido em San, 2015). Mais tarde, Diener adicionou uma nova definição à literatura que referia que a preponderância dos efeitos positivos sobre os negativos com um foco na avaliação afetiva da vida do individuo é Felicidade (Diener, 1985, como referido em San, 2015).

Alguns autores acreditam que existem três elementos fundamentais da Felicidade: elementos emocionais, sociais e cognitivos; os componentes emocionais levam a reações, com os outros, mais longas e positivas, e cognitivamente leva a que o individuo interprete os acontecimentos diários com otimismo (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016).

No estudo qualitativo de Lu (2001), realizado no contexto chinês, foram identificadas quatro principais temas que definiam Felicidade, aos olhos dos sujeitos entrevistados. Assim, a Felicidade poderia ser descrita como um estado mental de satisfação, sentimentos e emoções positivas, homeostasia harmoniosa, conquista e esperança, Bem-estar; a Felicidade é um estado harmonioso de existência em que o indivíduo está satisfeito, é agente ativo na sua própria Felicidade, o enriquecimento espiritual é enfatizado mais que o enriquecimento material e o indivíduo mantém um estado de espírito positivo para o futuro; a relação entre Felicidade e infelicidade é dialética; e por último, a Felicidade pode ser alcançada desde que o indivíduo possua características específicas como sapiência de descoberta, gratitude, bondade e que continue no caminho do melhoramento (Lu, 2001).

O lado cognitivo da Felicidade consiste numa avaliação positiva que o indivíduo faz das condições da sua própria vida e se a realidade está de acordo com as expectativas; representa uma afirmação das circunstâncias da vida que balanceadas concluem que a vida está a correr bem (Rodogno, 2014 e Sariçam, 2014). Porém, a Felicidade é mais complexa, é mais que o mero julgamento do decorrer bom ou mau da vida. O lado afetivo da Felicidade consiste no que se pode considerar “Bem-estar”, o que o indivíduo percebe como a vida como enriquecedora, sente satisfação e cumprimento (Rodogno, 2014 e Sariçam, 2014).

De uma perspectiva psicológica, a Felicidade é uma avaliação retrospectiva que envolve tanto o componente cognitivo como afetivo (Rodogno, 2014)

Há vinte anos atrás, Paul Ekman e Wallace Friesen construíram o primeiro atlas da expressão facial humana que permitiu identificar as emoções básicas transversais a todos os seres humanos: tristeza, raiva, desprezo, nojo, medo, surpresa e claro, Felicidade (Pânișoară, Pânișoară, & Sandu, 2014). No entanto, nem todas as culturas reconhecem a Felicidade como sendo uma emoção positiva.

Uma visão comum na cultura ocidental é que a Felicidade é um dos valores mais importantes na vida, tanto que estas noções culturais são inculcadas na psicologia contemporânea, como na psicologia positiva e nas investigações sobre Bem-estar subjetivo (Joshanloo & Weijers, 2014). Estes autores, Joshanloo e Weijers, referem que a psicologia ocidental tem por base que a Felicidade é um dos constructos mais importantes na vida de qualquer ser humano, defendendo que esta é melhor percebida como um constructo pessoal uma vez que a Felicidade individual não é diretamente constituída por sucesso, saúde ou Bem-estar psicológico dos outros. Assim sendo, em algumas culturas muitos indivíduos possuem visões negativas sobre a Felicidade.

No entanto, contrariando em certa medida o estudo referido anteriormente, tanto a teoria da Felicidade e a teoria do Bem-estar desenvolvidas dentro da psicologia positiva por Martin Seligman, destacam que o Bem-estar, e conseqüentemente a Felicidade, não dependeriam

apenas de aspetos individuais mas também de questões ligadas aos contexto e a relacionamentos interpessoais (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & dos Santos, 2013).

A psicologia positiva, que contribui em grande escala para o desenvolvimento do estudo da Felicidade, defende que a níveis elevados de Felicidade estão ligados com vários benefícios incluindo saúde física, mental (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Estudos anteriores mostram vários efeitos de Felicidade incluindo melhorias na saúde física e mental, melhoria na qualidade do sono, diminuição de stress, melhor funcionamento cardiovascular, reforço do sistema imunitário, melhoria na qualidade de vida e satisfação com a vida em geral (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016).

No estudo conduzido em 2016 pelos autores Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian, foram utilizados 500 adultos, incluindo 272 homens e 228 mulheres, para identificar os fatores que influenciam a Felicidade entre os jovens de Liam, Irão. Apesar de fatores como o tipo de profissão e local de residência estarem associados com a Felicidade, não se verificou uma relação significativa entre género e Felicidade.

Inteligência Emocional

Historicamente emoção e inteligência eram constructos vistos como opostos um do outro no entanto as emoções tornam os processos cognitivos adaptativos e assim os indivíduos pensam racionalmente sobre as emoções (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011).

O termo “Inteligência Emocional” não era conhecido do público nem dos investigadores até à famosa publicação de Goleman em 1995 que valeu, no mesmo ano, destaque na capa da revista Time onde foi publicado que a Inteligência Emocional era o melhor preditor de sucesso na vida, redefinindo o que significa ser inteligente e que confere uma vantagem em qualquer domínio da vida, seja romântico, relações íntimas, e política (Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002).

Durante muitos anos, a investigação sobre a inteligência focou-se maioritariamente no uso adaptativo da cognição porém autores como o Gardner e Sternberg sugeriram uma abordagem mais abrangente de entender a inteligência (Schutte et al., 1998)

Em consequência ao mediatismo gerado em volta da Inteligência Emocional, muitos outros autores começaram a defender que a noção existente de inteligência devia ser expandida. Inteligência emocional foi assim definida como sendo a habilidade de perceber, compreender e organizar as próprias emoções, sendo diferente da personalidade e cognição tradicional e crucial em muitas facetas da vida (Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001).

A Inteligência Emocional refere-se à habilidade de perceber, expressar, compreender, motivar, controlar e regular emoção, assim, pessoas consideradas inteligentes emocionalmente têm a capacidade de gerir as suas emoções em situações difíceis que possam causar depressão, stress ou ansiedade e reagir de forma pacífica (Khraisat, Rahim, & Yusoff, 2015).

Nos últimos anos o conceito de Inteligência Emocional tem cada vez mais impacto no mundo científico e suscitado grande interesse na população geral pois foi reconhecido do papel adaptativo e potenciador das emoções no comportamento e ações humanas, como referido por Costa e Faria (2014).

O conceito de Inteligência emocional prosperou na sociedade atual porque os indivíduos dão cada vez mais importância à gestão da inteligência (Roberts, Zeidner, & Matthews, 2001). Os autores Salovey e Mayer (Gonzaga & Monteiro, 2011) definiram Inteligência Emocional como a capacidade de monitorizar os sentimentos do próprio e as emoções dos outros e utilizar essa informação para liderar os próprios sentimentos e ações, envolvendo assim autopercepção e empatia. Gardner, outro autor relevante do início da teoria da Inteligência Emocional, refere ainda o acesso à vida emocional internalizada, feita pelo próprio indivíduo e gerava que a classificação e diferenciação dos sentimentos em “códigos” forneciam elementos para guiar o comportamento (Gonzaga & Monteiro, 2011). Outros autores definem Inteligência Emocional de uma forma mais abrangente incluindo variáveis de personalidade como persistência e otimismo, a tendência para tomar decisões baseadas em sentimentos bem como a tendência para expressar as emoções de forma não-verbal (Barchard, 2003).

Segundo, Miguel, Bueno, Noronha, Couto, Primi e Muniz (2010) a percepção é uma subárea importante da Inteligência Emocional pois avalia a expressão da emoção, identifica emoções, inclui a capacidade de expressar essas emoções e avalia a veracidade de uma expressão emocional; a percepção tem sido reconhecida como a capacidade de perceber e identificar emoções em estímulos externos. Assim, indivíduos com níveis elevados de Inteligência Emocional prestam atenção, usam, percebem e gerem emoções e estas capacidades têm funções adaptativas que beneficiam o próprio e outros (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008).

Salovey e Mayer também explicitaram que a Inteligência Emocional consiste na categorização de quatro habilidades adaptativas: percepção acurada das emoções, uso da emoção para facilitar o pensamento, a criatividade e resolução de problemas, compreensão das emoções e gerenciamento emocional (Woyciekoski & Hutz, 2010). O conceito deste sistema consiste na capacidade de identificar, incluir e processar emoções. Segundo Brackett e Salovey (2006), Mayer, Salovey e Caruso (2004) o primeiro ramo da Inteligência Emocional é definido como sendo a habilidade de perceber e identificar emoções internas e externas. O segundo ramo segue a habilidade de usar emoções de forma a focar a atenção e pensar de forma mais racional, lógica e criativa. Em terceiro lugar surge a capacidade de compreender as emoções

que envolve linguagem e pensamento proposicional de maneira a refletir a capacidade de analisar emoções. Por último surge a capacidade de regular emoções em si próprio e nos outros. Indivíduos com Inteligência Emocional elevada possuem mais capacidade de perceberem as emoções e tendência para integrar pensamentos e ações nas suas experiências emocionais, assim, estas pessoas identificam os seus interesses e valores claramente e comunicam de forma mais eficaz (Jiang, 2014).

Brackett, Mayer e Warner em 2004 publicaram um estudo sobre a influência da Inteligência Emocional no comportamento diário. Com 330 estudantes universitários conseguiram reportar que as participantes do sexo feminino cotaram mais alto em Inteligência Emocional que os homens. Baixos níveis de inteligência nos homens, nomeadamente a inabilidade de perceber emoções e de as utilizar para facilitar o pensamento, estava associada com resultados negativos como utilização de drogas, álcool, comportamento desviante e relações sociais empobrecidas (Brackett, Mayer, & Warner, 2004).

Outros estudos (Koveshnikov, Wechtler, & Dejoux, 2014) também foram realizados com o intuito de relacionar o género e a Inteligência Emocional mostrando que, na maioria das vezes, as pessoas do sexo feminino possuem níveis mais altos de Inteligência Emocional que os homens (McNulty, Mackay, Lewis, Lane, & White, 2016).

Contrariando os estudos anteriores, Shahzad e Bagum (2012), recolheram dados de uma amostra de cem estudantes universitários 51 dos quais eram homens e 49 mulheres. Com o objetivo de averiguar se haveriam diferenças entre géneros mediante a variável de Inteligência Emocional, no seu estudo, concluíram que existia uma diferença considerável entre homens e mulheres, tendo os participantes masculinos demonstrado mais traços de Inteligência Emocional.

Mindfulness

O conceito de Mindfulness está normalmente associado a religiões asiáticas, porém não é exclusivo do budismo. Atualmente o fenómeno de Mindfulness está a receber especial atenção na cultura ocidental através de exercícios espirituais adotados pelo Cristianismo e através da terapia comportamental (Mong, 2015). A palavra “Mindfulness” deriva do termo *sati* (Martins, Pereira, Esgalhado, Afonso, Monteiro e Loureiro, 2015). No entanto não podemos separar completamente Mindfulness do budismo uma vez que a ideia teve origem na tradição budista “Theravada” na Mindfulness é uma forma de meditação que foca a atenção do corpo para sensações, sentimentos e pensamentos com objetivo de conduzir o indivíduo à separação da experiência sensorial e chegar ao esclarecimento ou “nirvana” (Mong, 2015).

Mindfulness é definido como uma forma de experienciar os momentos presentes, incluindo emoções, cognições, sensações corporais e estímulos externos, sem julgamentos e de forma não reativa (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016).

Em 1979 na Universidade de Massachussetts, surgiu um programa pioneiro, que marcou a introdução de Mindfulness no ocidente, para tratar pacientes com doenças crónicas levado a cabo por Kabat-Zinn, cujos ensinamentos budistas lhe forneceram materiais para conceber um plano de tratamento estruturado que inclui técnicas de relaxamento, yoga, e aplicação de técnicas de meditação na vida quotidiana (Santachita & Vargas, 2015). Intervenções baseadas em Mindfulness podem ser úteis para melhorar as emoções positivas e reduzir a depressão tanto em populações clínicas como não clínicas, realçando o efeito positivo, diminuindo o efeito negativo e emoções automáticas negativas (Bajaj, Robins, & Pande, 2016). As áreas cerebrais responsáveis pela regulação do stress e reações impulsivas também são afetadas pelo treino de Mindfulness (Bajaj, Robins, & Pande, 2016).

O conceito também é referido em psicologia como um traço que referencia a capacidade de ser mindful na vida diária, podendo os níveis de Mindfulness serem aumentados através de meditação ou treino de Mindfulness (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016).

Hoje em dia o conceito de Mindfulness está presente em vários aspetos vivenciais como por exemplo livros acessíveis a várias camadas culturais. Uma razão plausível para esta popularidade é o aumento da pesquisa científica que tem crescido em redor do tema, mostrando que Mindfulness oferece um inúmero conjunto de benefícios físicos e psicológicos, como alívio da depressão, ansiedade, dor crónica, bem como aumentar a qualidade de relações sociais, resiliência, performance, divertimento e memória (Hyland, Lee, & Mills, 2015).

Khoury, Sharma, Rush e Fournier em 2015 levaram a cabo um estudo cujo objetivo era avaliar a eficácia, mecanismos de ação e moderadores de técnicas de redução de stress baseadas em Mindfulness, chegando à conclusão de estas técnicas tinham elevados efeitos no stress, ansiedade, depressão, angústia, qualidade de vida e burnout. O treinamento de Mindfulness ajuda os participantes a tornarem-se atentos dos seus próprios pensamentos e sentimentos intrusivos e como reagir aos mesmos (Hussain, 2015).

417 estudantes do ensino superior foram questionados por Bajaj, Robins e Pande (2016) de forma a examinar os efeitos da Autoestima na associação entre Mindfulness, ansiedade e depressão mostrando os resultados uma correlação entre as três variáveis. Assim os autores documentam uma influencia indireta na ansiedade e depressão, pelo Mindfulness através da Autoestima.

Assim, Mindfulness, tem sido identificado como sendo um dos maiores fatores que contribuem para o bem estar uma vez que permite que os indivíduos percebam os acontecimentos e pensamentos como estes são verdadeiramente e afasta a possibilidade de os julgar, ajudando a controlar os pensamentos automáticos negativos e promove comportamentos auto-regulados (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). Autores encontraram uma relação significativa entre

Mindfulness e Autoestima, atribuindo altos níveis de Autoestima ao facto de que Mindfulness elevada torna um indivíduo menos propenso a envolver-se em sentimentos e pensamentos negativos (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016). É sugerido que a atenção e conhecimento da mente envolve o indivíduo em comportamentos de acordo com as suas necessidades e assim é mais difícil ser inundado por sentimentos de índole crítica (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016).

O conceito de Mindfulness, na psicologia ocidental, é compreendida como sendo uma habilidade metacognitiva definida por Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1994, como referido em Barros, Kozasa, Formagini, Pereira, & Ronzani, 2015) como prestar atenção de uma maneira particular, propositadamente, no presente, livre de julgamentos. Assim, Mindfulness, é uma consciência atenta do momento presente com uma disposição não cedida a julgamentos, pensamentos e sentimentos negativos (Mong, 2015). Com o avançar da ciência, Mindfulness, tornou-se um constructo mais complexo podendo significar um estado de espírito, uma qualidade disposicional, um tipo de prática e uma classificação de intervenção terapêutica. Apesar de cada vez aumentar mais a atenção sobre o conceito de Mindfulness, este permanece ambíguo (White, 2014).

Bibliografia

Abachizadeh, K. (2015). Measuring Subjective Happiness by Newly Developed Scale in Tehran, Iran. *Novelty in Biomedicine*, 3(4), 207-213.

Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.321

Alves, J., Ribeiro, C., & Campos, S. (2012). A Inteligência Emocional em enfermeiros responsáveis por serviços hospitalares. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(7), 33-42. doi: 10.12707/RIII1199

Apple, R. (2015). Mindfulness Matters: A Powerful Resource For Over-Stressed Physician. *Physician Leadership Journal*, 2(3), 42-44.

Ashkanasy, N. (2011). International Happiness: A Multilevel Perspective. *Academy of Management Perspectives*, 25(1), 23-29. doi: 10.5465/AMP.2011.59198446

Bachman, J. G., O'Malley, P., Freedman-Doan, P., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2011). Adolescent Self-esteem: Differences by Race/Ethnicity, Gender, and Age. *Self and Identity*, 10(4), 445-473. doi: 10.1080/15298861003794538

Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between Mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100. doi: 10.1016/j.paid.2015.04.045

Bajaj, B., Robins, R., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between Mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131. doi: 10.1016/j.paid.2016.01.020

Barchard, K. A. (2003). Does Emotional Intelligence Assist In The Prediction Of Academic Success? *Educational and Psychological Measurement*, 63(5), 840-858. doi: 10.1177/0013164403251333

Barros, V. V., Kozasa, E. H., Formagini, T. D., Pereira, L., & Ronzani, T. (2015). Smokers Show Lower Levels of Psychological Well-Being and Mindfulness than Non-Smokers. *PLoS ONE*, 10(8), 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0135377

- Basumatary, A., Pramanik, T., & Tomor, N. (2014). Impact Of Gender And Level Of Participation On Self Esteem Of Indian Archers During Senior National Archery Championship. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 4(2), 136-143.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science In The Public Interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Bedin, L. M., & Sarriera, J. C. (2015). A comparative study of the subjective well-being of parents and adolescents considering gender, age and social class. *Social Indicators Research*, 120(1), 79-95. doi: 10.1007/s11205-014-0589-7
- Binder, M. (2013). Innovativeness and Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 111(2), 561-578. doi: 10.1007/s11205-012-0020-1
- Binder, M., & Broekel, T. (2012). Happiness No Matter the Cost? An Examination on How Efficiently Individuals Reach Their Happiness Levels. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 621-645. doi: 10.1007/s10902-011-9283-5
- Boye, K. (2009). Relatively Different? How do Gender Differences in Well-Being Depend on Paid and Unpaid Work in Europe? *Social Indicators Research*, 93(3), 509-525. doi: 10.1007/s11205-008-9434-1
- Brackett, M., & Mayer, J. (2003). Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596
- Brackett, M., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 1387-1402. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8
- Brackett, M., Rivers, S., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x
- Chang, W.C. (2011). Identity, Gender, and Subjective Well-Being. *Review Of Social Economy*, 69(1), 97-121.

- Charaif, M., & Dumitru, D. (2014). Gender Differences on Wellbeing and Quality of Life at Young Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1579-1583. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.310
- Cheng, C. M., Govorun, O., & Chartrand, T. L. (2012). Effect of Self-awareness on Negative Affect Among Individuals with Discrepant Low Self-esteem. *Self and Identity*, 11(3), 304-316. doi: 10.1080/15298868.2011.567022
- Chraif, M., & Dumitru, D. (2015). Gender differences on Wellbeing and Quality of life at young students at psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1579-1583. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.310
- Chui, H. W., & Wong, M. Y. (2016). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051. doi: 10.1007/s11205-015-0867-z
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00207-5
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00119-1
- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00012-5
- Costa, A., & Faria, L. (2014). Avaliação da Inteligência Emocional: A Relação entre Medidas de Desempenho e de Autorrelato. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 339-346. doi: 10.1590/S0102-37722014000300011
- Costa, A., Faria, L., & Takšić, V. (2011). Vocabulary of Emotions Test (VET): A Cross-cultural Validation in Portuguese and Croatian Contexts. *Psychological Topics*, 20(3), 413-424.
- Dantas, M., & Noronha, A. (2005). Inteligência Emocional: Parâmetros Psicométricos De Um Instrumento De Medida. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, 5(1), 59-72. doi: 10.12957/epp.2005.11156
- Davies, C., Knuiman, M., & Rosenberg, M. (2016). The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health*, 16(1), 1-10. doi: 10.1186/s12889-015-2672-7

Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A., & Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247-253. doi: 10.7334/psicothema2015.5

Diseth, Å., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence. *Elsevier*, 35, 1-8. doi: 10.1016/j.lindif.2014.06.003

Dunkley, C. R., Goldsmith, K., & Gorzalka, B. (2015). The potential role of Mindfulness in protecting against sexual insecurities. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 92-103. doi: 10.3138/cjhs.242-A7

Elliot, M. L. (2011). Being Mindful about Mindfulness: An Invitation to Extend Occupational Engagement into the Growing Mindfulness Discourse. *Journal of Occupational Science*, 18(4), 366-376. doi: 10.1080/14427591.2011.610777

Esentürk, O. K., İlhan, E. L., & Çelik, O. B. (2015). Examination Of Self-Esteem Levels According To Some Variables. *Science, Movement and Health*, 15(2), 596-601.

Faria, L., Santos, N., Takšić, V., Rätty, H., Molander, B., Holmström, S., . . . Toyota, H. (2006). Cross-Cultural Validation Of The Emotional Skills And Competence Questionnaire(ESCO). *Psicologia*, 20(2), 95-127.

Ferradás, d. M., Freire, C., Valle, A., Núñez, C. J., Regueiro, B., & Vallejo, G. (2015). The relationship between self-esteem and self-worth protection strategies in university students. *Elsevier*, 88, 236-241. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.029

Ferris, D. L., Huiwen, L., Brown, D. J., & Morrison, R. (2015). Ostracism, Self-Esteem And Job Performance: When Do We Self-Verify And Do We Self-Enhance? *Academy of Management Journal*, 58(1), 279-297. doi: 10.5465/amj.2011.0347

Flynn, D., & MacLeod, S. (s.d.). Determinants of Happiness In Undergraduate Univeristy Students. *College Student Journal*, 49(3), 452-460.

Ford, B., Shallcross, A., Mauss, I., Floerke, V., & Gruber, J. (2014). Desperately Seeking Happiness: Valuing Happiness Is Associated With Symptoms And Diagnosis Of Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890-905. doi: 10.1521/jscp.2014.33.10.890

Forthofer, S. M., Janz, K. N., Dodge, A. J., & Clark, M. N. (2001). Gender Differences in the Associations of Self Esteem, Stress and Social Support with Functional Health Status Among Older Adults with Heart Disease. *Journal of Women & Aging*, 13(1), 19-37. doi: 10.1300/J074v13n01_03

- Frazer, C., & Stathas, S. (2015). Mindfulness: Being Present in the Moment. *International Journal of Childbirth Education*, 30(2), 77-84.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31(4), 329-342. doi: 10.14417/ap.595
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo- PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia*, 28(1), 53-65. doi: 10.17575/rpsicol.v28i1.622
- Galinha, I., Oishi, S., Pereira, C., Wirtz, D., & Esteves, F. (2014). Adult Attachment, Love Styles, Relationship Experiences and Subjective Well-Being: Cross-Cultural and Gender Comparison between Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Social Indicators Research*, 119(2), 823-852. doi: 10.1007/s11205-013-0512-7
- Gonzaga, A., & Monteiro, J. (2011). Inteligência Emocional no Brasil: Um Panorama da Pesquisa Científica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(2), 225-232. doi: 10.1590/S0102-37722011000200013
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2014). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *BioMed Research International*, 2015(2015), 1-9. doi: 10.1155/2015/670724
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful Attention and Awareness: Relationships with Psychopathology and Emotion Regulation. *Spanish Journal of Psychology*, 16(79), 1-10. doi: 10.1017/sjp.2013.79
- Grossi, E., Compare, A., Lonardi, C., Cerutti, R., Callus, E., & Niero, M. (2013). Gender-related Effect of Cultural Participation in Psychological Well-being: Indications from the Well-being Project in the Municipality of Milan. *Social Indicators Research*, 114(2), 255-271. doi: 10.1007/s11205-012-0144-3
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110. doi: 10.1080/08870440903160990
- Hanley, A., Abell, N., Osborn, D., Roehring, A., & Canto, A. (2016). Mind the Gaps: Are Conclusions About Mindfulness Entirely Conclusive? *Journal of Counseling & Development*, 94(1), 103-113. doi: 10.1002/jcad.12066

Hansen, E., Lundh, L.-G., Homman, A., & Wångby-Lundh, M. (2009). Measuring Mindfulness: Pilot Studies with the Swedish Versions of the Mindful Attention Awareness Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 2-15. doi: 10.1080/16506070802383230

Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Self-Esteem. *European Journal of Personality*, 22(8), 707-724. doi: 10.1002/per.699

Hedhli, K., Zourrig, H., & Chebat, J.-C. (2016). Shopping well-being: Is it just a matter of pleasure or doing the task? The role of shopper's gender and self-congruity. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 1-13. doi: 10.1016/j.jretconser.2016.03.002

Heffernan, G. (2014). The Phenomenon Happiness: Prolegomena to a Phenomenological Description. *The Humanistic Psychologist*, 42(3), 249-267. doi: 10.1080/08873267.2014.929873

Huo, Y. & Kong, F. (2014). Moderating Effects of Gender and Loneliness on the Relationship Between Self-esteem and Life Satisfaction in Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 118(1), 305-314. doi: 10.1007/s11205-013-0404-x

Hussain, D. (2015). Meta-Cognition in Mindfulness: A Conceptual Analysis. *Psychological Thought*, 8(2), 132-141. doi: 10.5964/psyc.v8i2.139

Huszcz, G., & Endres, M. (2013). Joint Effects of Gender and Personality on Choice of Happiness Strategies. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 1841-0413.

Huyse-Gaytandjieva, A., Groot, W., Pavlova, M., & Joling, C. (2015). Low self-esteem predicts future unemployment. *Journal of applied economics*, 18(2), 325-346. doi: 10.1016/S1514-0326(15)30014-3

Hyland, P., Lee, R., & Mills, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602. doi: 10.1017/iop.2015.41

Hyun-Joo, P., Dong-Gwi, L., & Nan, M. Y. (2014). Life Satisfaction In Middle-Aged Koreans: Mediating Effects Of Domain-Specific Self-Esteem Satisfaction, And Sex Differences. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115(1), 213-227.

Jackson, L. A., Yong, Z., Witt, E. A., Fitzgerald, H. E., von Eye, A., & Harold, R. (2009). Self-Concept, Self-Esteem, Gender, Race, and Information Technology Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 437-440. doi: 10.1089/cpb.2008.0286

- Jiang, Z. (2014). Emotional intelligence and career decision-making self-efficacy : national and gender differences. *Journal of Employment Counseling, 51*(3), 112-124. doi: 10.1002/j.2161-1920.2014.00046.x
- Jibeen, T. (2014). Personality Traits and Subjective Well-Being: Moderating Role of Optimism in University Employees. *Social Indicators Research, 118*(1), 157-172. doi: 10.1007/s11205-013-0416-6
- Joshanloo, M. (2014). Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views. *Journal of Happiness Studies, 15*(2), 475-493. doi: 1 0.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2015). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology, 50*(2), 115-120. doi:10.1002/ijop.12061
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 717-735. doi: 10.1007/s10902-013-9489-9
- Judge, T., & Kammeyer-Mueller, J. (2011). Happiness as a Societal Value. *Academy of Management Perspectives, 25*(1), 30-41.
- Jung, J. (2014). Religious Attendance, Stress, and Happiness in South Korea: Do Gender and Religious Affiliation Matter? *Social Indicators Research, 118*(3), 1125-1145. doi: 10.1007/s11205-013-0459-8
- Kaczor, C. (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. *Journal of Psychology and Christianity, 34*(3), 196-204.
- Kageyama, J. (2012). Happiness and Sex Difference in Life Expectancy. *Journal of Happiness Studies, 13*(5), 947-967. doi: 10.1007/s10902-011-9301-7
- Kanazawa, S. (2014). Why is intelligence associated with stability of happiness? *British Journal of Psychology, 105*(3), 316-337. doi: 10.1111/bjop.12039
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Khraisat, A., Rahim, A., & Yusoff, M. (2015). Emotional Intelligence of USM Medical Students. *Education in Medicine Journal, 7*(4), 26-38. doi: 10.5959/eimj.v7i4.397

- Khumalo, I., Temane, Q., & Wissing, M. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Social Indicators Research*, 105(3), 419-442. doi: 10.1007/s11205-010-9777-2
- Kim, Y., & Baek, Y. M. (2014). When Is Selective Self-Presentation Effective? An Investigation of the Moderation Effects of “Self-Esteem” and “Social Trust”. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 17(11), 697-701. doi: 10.1089/cyber.2014.0321
- Koveshnikov, A., Wechtler, H., & Dejoux, C. (2014). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 49(3), 362-371. doi: 10.1016/j.jwb.2013.07.001
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). A Closer Look At Self-Esteem, Perceived Social Support, And Coping Strategy: A Prospective Study Of Depressive Symptomatology Across The Transition To College. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560-585. doi: 10.1521/jscp.2014.33.6.560
- Lee, Y. H., Cheng, C. Y. & Lin, S. S. J. (2013). A Latent Profile Analysis of Self-Control and Self-Esteem and the Grouping Effect on Adolescent Quality of Life Across Two Consecutive Years. *Social Indicators Research*, 117(2), 523-539. doi:10.1007/s11205-013-0360-5
- Li, M., Yang, D., Ding, C., & Kong, F. (2015). Validation of the Social Well-being Scale in a Chinese Sample and Invariance Across Gender. *Social Indicators Research*, 121(2), 607-618. doi:10.1007/s11205-014-0639-1
- Li, R. H., Kao, C. M., & Wu, Y. Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: tests of factorial invariance. *Quality of Life Research*, 24(11), 2577-2581. doi: 10.1007/s11136-015-0999-2
- Li, X., & Zheng, X. (2014). Adult Attachment Orientations And Subjective Well-Being: Emotional Intelligence And Self-Esteem As Moderators. *Social Behavior And Personality*, 42(8), 1257-1266. doi: 10.2224/sbp.2014.42.8.1257
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-Esteem, Gender, And The Relationship Between Extraversion And Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality*, 43(8), 1243-1254. doi: 10.2224/sbp.2015.43.8.1243
- Li, Y., Xu, Z., & Liu, S. (2014). Physical Activity, Self-Esteem, And Mental Health In Students From Ethnic Minorities Attending Colleges In China. *Social Behavior And Personality*, 42(4), 529-538. doi: 10.2224/sbp.2014.42.4.529

- Lin, C. C. (2015). Validation Of The Psychological Well-Being Scale For Use In Taiwan. *Social Behavior And Personality*, 43(5), 867-874. doi: 10.2224/sbp.2015.43.5.867
- Lin, C. C., Cheng, T. C. & Wang, S. C. (2014). Measuring Subjective Well-Being in Taiwan. *Social Indicators Research*, 116(1), 17-45. doi: 10.1007/s11205-013-0269-z
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., Huebner, E. S. (2016). Age and Gender Differences in the Relation Between School-Related Social Support and Subjective Well-Being in School Among Students, *Social Indicators Research*, 125(3), 1065-1083. doi: 10.1007/s11205-015-0873-1
- Lobos, G., Grunert, K., Bustamante, M., & Schnettler, B. (2015). With Health and Good Food, Great Life! Gender Differences and Happiness in Chilean Rural Older Adults. *Social Indicators Research*, 127(2), 856-885. doi: 10.1007/s11205-015-0971-0
- Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 206-218. doi: 10.1016/j.jebo.2015.04.021
- Lopes, P., Brackett, M., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1018-1034. doi: 10.1177/0146167204264762
- Lu, L. (2001). Understanding Happiness: A Look Into The Chinese Folk Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407-432. doi: 10.1023/A:1013944228205
- Luk, J., Holman, G., & Kohlenberg, R. (2008). Contextual Variations of Mindfulness Across Interpersonal and Task-Oriented Contexts: The Roles of Gender and Ethnicity. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13(4), 184-90.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 0.1037/0033-2909.131.6.803
- Ma, Z. W., Zeng, W. N., & Ye, K. Y. (2015). Gender Differences In Chinese Adolescents' Subjective Well-Being: The Mediating Role Of Self-Efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 116(1), 311-321. doi: 10.2466/17.07.PR0.116k15w2
- Madden, D. (2010). Gender Differences in Mental Well-Being: a Decomposition Analysis. *Social Indicators Research*, 99(1), 101-114. doi: 10.1007/s11205-009-9569-8
- Marcic, R., & Grum, D. K. (2011). Gender Differences In Self-Concept And Self-Esteem Components. *Studia Psychologica*, 53(4), 373-384.

- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. Lisboa, Portugal: Sílabo.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS*. Braga, Portugal: Psiquilibrios.
- Martins, V., Pereira, H., Esgalhado, G., Afonso, M. R., Monteiro, S., & Loureiro, M. (2015). Mindfulness, Sexual Functioning, and Subjective Sexual Well-Being. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 5(2), 1-13. doi: 10.9734/INDJ/2016/20423
- Mayer, J., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781. doi: 10.1080/00223891.1990.9674037
- Mayer, J., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442. doi: 10.1016/0160-2896(93)90010-3
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. doi: 10.1207/s15327965pli1503_02
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2008). Emotional Intelligence New Ability or Eclectic Traits? *American Psychological Association*, 63(6), 503-517. doi: 10.1037/0003-066X.63.6.503
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242. Doi: 10.1037/1528-3542.t.3.232
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97-105. doi: 10.1037/1528-3542.3.1.97
- Mazoor, A., Siddique, A., Asghar, K., Nazir, R., & Hassan, S. (2015). Child Health; Association Between Children's Subjective Well-Being, Age And Socioeconomic Status. *The Professional Medical Journal*, 22(7), 924-930.
- McAneney, H., Tully, M., Hunter, R., Kouvonen, A., Veal, P., Stevenson, M., & Kee, F. (2015). Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC Public Health*, 15, 1-13. doi: 10.1186/s12889-015-2590-8
- McKay, T. M., Dempster, M., & Byrne, G. D. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131-1151. doi: 10.1080/13676261.2014.901494

- McMahan, E., Ryu, S., & Choi, I. (2014). Lay Conceptions of Well-Being Among Undergraduate Students from the United States and South Korea: Culture-Level Differences and Correlates. *Social Indicators Research*, *119*(1), 321-339. doi: 10.1007/s11205-013-0476-7
- McNulty, J. P., Mackay, S. J., Lewis, S. J., Lane, S., & White, P. (2016). An international study of emotional intelligence in first year radiography students: The relationship to age, gender and culture. *Radiography*, *22*(2), 171-176. doi: 10.1016/j.radi.2015.10.008
- Mehrdadi, A., Sadeghian, S., Direkvand-Moghadam, A., & Hashemian, A. (2016). Factors Affecting Happiness: A Cross-Sectional Study In The Iranian Youth. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, *10*(5), 1-3. doi: 10.7860/JCDR/2016/17970.7729
- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *Journal of Happiness Studies*, *16*(6), 1539-1555. doi:10.1007/s10902-014-9577-5
- Meng, R., Luo, Y., Liu, B., Hu, Y., & Yu, C. (2015). The Nurses' Well-Being Index and Factors Influencing This Index among Nurses in Central China: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, *10*(12), 1-11. doi: 10.1371/journal.pone.0144414
- Miguel, F., Bueno, J., Noronha, A., Couto, G., Primi, R., & Muniz, M. (2010). Alexitimia e Inteligência Emocional: estudo correlacional. *Psicologia: Teoria e Prática*, *12*(3), 52-65.
- Mong, A. (2015). Miracle of Mindfulness: Buddhist and Biblical Perspectives. *Asia Journal of Theology*, *29*(1), 99-116.
- Neff, A., Sonnentag, S., Niessen, C., & Unger, D. (2015). The crossover of self-esteem: A longitudinal perspective. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *24*(2), 197-210. doi: 10.1080/1359432X.2013.856298
- Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard Jr., T., Boykin, A., Brody, N., Ceci, S., . . . Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and Unknowns. *American Psychological Association*, *51*(2), 77-101.
- Neto, J., Neto, F., & Furnham, A. (2014). Gender and Psychological Correlates of Self-rated Strengths Among Youth. *Social Indicators Research*, *118*(1), 315-327. doi: 10.1007/s11205-013-0417-5
- Okabayashi, H., & Hougham, G. (2014). Gender differences of social interactions and their effects on subjective well-being among Japanese elders. *Aging & Mental Health*, *18*(1), 59-71. doi: 10.1080/13607863.2013.788997

Ordem dos Psicólogos (2016). Disponível em : <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual*. Nova Iorque, Estados Unidos da América: Open University Press.

Palomar-Lever, J., & Victorio-Estrada, A. (2014). Determinants of Subjective Well-Being in Adolescent Children of Recipients of the Oportunidades Human Development Program in Mexico. *Social Indicators Research*, 118(1), 103-124. doi: 10.1007/s11205-013-0407-7

Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. (2008). Emotional intelligence as a basic competency in pre-service teacher training: some evidence. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 437-454.

Pânișoară, G., Pânișoară, I., & Sandu, C. (2015). Comparative study on emotions analysis in students of psychology by gender. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1638-1642. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.319

Pereira, H., Monteiro, S., Esgalhado, G., Afonso, R. M., & Loureiro, M. (2014). Measuring Happiness in Portuguese Adults: Validation of the CHQ - Covilha Happiness Questionnaire. *Psychology & Psychotherapy*, 5(168), 1-7. doi: 10.4172/2161-0487.1000168

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa, Portugal: Sílabo.

Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J., & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198. doi: 10.5172/conu.2010.34.2.190

Rahimi, A. M., & Strube, M. J. (2007). Personal self-esteem, collective self-esteem, and self-concept clarity as moderators of the impact of perceived consensus on stereotypes. *Social Influence*, 2(1), 55-79. doi: 10.1080/15534510701202286

Ramos, M. (2014). Adaptação para uma população de estudantes universitários portugueses da escala de auto-estima de estado de Heatherton e Polivy. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 28(1), 33-38. doi: 10.17575/rpsicol.v28i1.620

Rentsch, K., Wenzler, M. P., & Schütz, A. (2015). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Personality and Individual Differences*, 88, 139-147. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.012

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263

- Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness. *Psihologijske teme*, 19(1), 189-202.
- Roberts, R., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for An Intelligence? Some New Data and Conclusions. *Emotion*, 1(3), 196-231. doi: 10.1037/1528-3542.1.3.196
- Rodogno, R. (2014). Happiness and well-being: shifting the focus of the current debate. *South African Journal of Philosophy*, 33(4), 433-446. doi: 10.1080/02580136.2014.968477
- Roh, Y. H., Chang, J. Y., Kim, M. U., & Nam, S. K. (2014). The effects of income and skill utilization on the underemployed's self-esteem, mental health, and life satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 51(3), 125-141. doi: 10.1002/j.2161-1920.2014.00047.x
- Rollero, C., Gattino, S., & De Piccoli, N. (2014). A Gender Lens on Quality of Life: The Role of Sense of Community, Perceived Social Support, Self-Reported Health and Income. *Social Indicators Research*, 116(3), 887-898. doi: 10.1007/s11205-013-0316-9
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rutkowska, K., & Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(3), 285-291. doi: 10.1515/hukin-2015-0084
- San, E. (2015). Concept Analysis of Nurses' Happiness. *Nursing Forum*, 50(1), 55-62. doi: 10.1111/nuf.12099
- Santachita, A., & Vargas, M. (2015). Mindfulness into perspective. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(127), 541-553.
- Sariçam, H. (2014). Subjective Happiness and Hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694. doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah
- Schöne, C., Tandler, S. S., & Stiensmeier-Pelster, J. (2015). Contingent self-esteem and vulnerability to depression: academic contingent self-esteem predicts depressive symptoms in students. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01573
- Sbicigo, J. B., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, 15(3), 395-403.

- Schütte, S., Chastang, J. F., Parent-Thirion, A., Vermeulen, G., & Niedhammer, I. (2014). Social Inequalities in Psychological Well-Being: A European Comparison. *Community Mental Health Journal, 50*(8), 987-990. doi: 10.1007/s10597-014-9725-8
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 167-177. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds.), *The Assessment of Emotional Intelligence*. New York: Springer Publishing, 119-135. doi: 10.1007/978-0-387-88370-0_7
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A., Koller, S., & dos Santos, M. (2012). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*(4), 663-670. doi: 10.1590/S0102-79722013000400006
- Seal, C., Sass, M., Bailey, J., & Liao-Troth, M. (2009). Integrating the emotional intelligence construct: the relationship between emotional ability and emotional competence. *Organization Management Journal, 6*(4), 204-214. doi:10.1057/omj.2009.28
- Sears, L., Agrawal, S., Sidney, J., Castle, P., Rula, E., Coberley, C., Harter, J. (2014). The Well-Being 5: Development and Validation of a Diagnostic Instrument to Improve Population Well-being. *Population Health Management, 17*(6), 357-365. doi: 10.1089/pop.2013.0119
- Seidlitz, L., Wyer, R.S., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of Subjective Well-being: The processing of balanced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality, 31*, 240-256.
- Sharma, S., & Agarwala, S. (2014). Self-Esteem and Collective Self-Esteem as Predictors of Depression. *Journal of Behavioural Sciences, 24*(1), 21-28.
- Shahzad, S., & Bagum, N. (2012). Gender Differences in Trait Emotional Intelligence: A Comparative Study. *IBA Business Review, 7*(2), 106-112.
- Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research, 117*(2), 561-576. doi: 10.1007/s11205-013-0361-4
- Spence, G., Oates, L. G., & Caputi, P. (2004). Trait emotional intelligence and goal self-integration: important predictors of emotional well-being? *Personality and Individual Differences, 37*, 449-461. doi:10.1016/j.paid.2003.09.001

- Sturm, B. A., & Dellert, J. C. (2016). Exploring nurses' personal dignity, global self-esteem and work satisfaction. *Nursing Ethics*, 23(4), 384-400. doi:10.1177/0969733014567024
- Sun, X., Chan, D., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.011
- Sweeting, H., Bhaskar, A., Benzeval, M., Popham, F., & Hunt, K. (2014). Changing gender roles and attitudes and their implications for well-being around the new millennium. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(5), 791-809. doi: 10.1007/s00127-013-0730-y
- Takšić, V., Mohorić, T., & Duran, M. (2009). Emotional skills and competence questionnaire (ESCQ) as a self-report measure of emotional intelligence. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*, 18(3), 7-21.
- Tan, J. F., Ma, Z. W., & Li, X. T. (2015). Global Self-Esteem Mediates The Effect Of General Self-Efficacy On Chinese Undergraduates' General Procrastination. *Social Behavior And Personality*, 43(8), 1265-1272. doi: 10.2224/sbp.2015.43.8.1265
- Van der Meer, P. (2014). Gender, Unemployment and Subjective Well-Being: Why Being Unemployed Is Worse for Men than for Women. *Social Indicators Research*, 115(1), 23-44. doi: 10.1007/s11205-012-0207-5
- Vasiliu, A. M. (2015). Self-Esteem As An Indicator Of Quality Of Life. *Science, Movement and Health*, 15(2), 570-574.
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V., & Arnau, R. C. (2014). Self-Esteem Instability and Humor Styles: Does the Stability of Self-Esteem Influence How People Use Humor? *The Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310. doi: 10.1080/00224545.2014.896773
- Wadsworth, T. (2014). Sex and the Pursuit of Happiness: How Other People's Sex Lives are Related to our Sense of Well-Being. *Social Indicators Research*, 116(1), 115-135. doi: 10.1007/s11205-013-0267-1
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025
- Wang, R., Jiang, J., Yang, L., & Chan, D. (2016). Chinese Employees' Psychological Responses to Abusive Supervisors: The Roles of Gender and Self-Esteem. *Psychological Reports*, 118(3), 810-828. doi:10.1177/0033294116644369

Wang, Y., & Kong, F. (2013). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852. doi: 10.1007/s11205-013-0327-6

Westbrook, J., Talley, N., & Westbrook, M. (2002). Gender differences in the symptoms and physical and mental well-being of dyspeptics: A population based study. *Quality of Life Research*, 11(3), 283-291.

White, L. (2014). Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282-294. doi: 10.1111/jan.12182

Wienand, I. (2014). Is happiness the supreme good? Some philosophical objections. *South African Journal of Philosophy*, 33(4), 395-405. doi: 10.1080/02580136.2014.991992

Wilks, D., & Neto, F. (2013). Workplace Well-being, Gender and Age: Examining the 'Double Jeopardy' Effect. *Social Indicators Research*, 114(3), 875-890. doi: 10.1007/s11205-012-0177-7

Wong, Y. J., Levant, R. F., Welsh, M. M., Zaitsoff, A., Garvin, M., King, D., & Aguilar, M. (2015). Masculinity Priming: Testing the Causal Effect of Activating Subjective Masculinity Experiences on Self-Esteem. *Journal of Men's Studies*, 23(1), 98-106. doi: 10.1177/1060826514561989

Wongpakaran, T., Wongpakarana, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409- 417. doi:10.1016/j.ijintrel.2011.12.001

Woyciekoski, C., & Hutz, C. (2010). Inteligência emocional avaliada por autorrelato difere do construto personalidade? *Psico-USF*, 15(2), 151-159. doi: 10.1590/S1413-82712010000200003

Xing, Z., & Huang, L. (2014). The Relationship Between Age and Subjective Well-Being: Evidence from Five Capital Cities in Mainland China. *Social Indicators Research*, 117(3), 743-756. doi: 10.1007/s11205-013-0396-6

Ye, D., Ng, Y.K., & Lian, Y. (2015). Culture and Happiness. *Social Indicators Research*, 123(2), 519-547. doi:10.1007/s11205-014-0747-y

Yığiter, K. (2014). The Effects Of Participation In Regular Exercise On Self-Esteem And Hopelessness Of Female University Students. *Social Behavior And Personality*, 42(8), 1233-1244.

Yu, Q., Chen, J., Zhang, Q., & Jin, S. (2015). Implicit And Explicit Self-Esteem: The Moderating Effect Of Individualism. *Social Behavior And Personality*, 43(3), 519-528.

Yue, X. D., Liu, K. W., Jiang, F., & Hiranandani N. A. (2014). Humor Styles, Self-Esteem, And Subjective Happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115(2), 517-525. doi: 10.2466/07.02.PR0.115c18z6

Zambianchi, M. (2015). Time perspective and psychological well-being in old age. *Applied Psychology Bulletin*, 63(274), 3-14.

Zeigler-Hill, V., Fulton, J. J., & McLemore, C. (2012). Discrepancies Between Explicit and Implicit Self-Esteem: Implications for Mate Retention Strategies and Perceived Infidelity. *The Journal of Social Psychology*, 152(6), 670-686. doi: 10.1080/00224545.2012.688778

Anexo Estatístico

Método

Caracterização da população

O presente estudo contou com a participação de 1567 indivíduos adultos que falam a língua portuguesa. De forma a conhecer melhor a população do estudo foi realizado um conjunto de cálculos de medidas de dispersão através dos quais foram recolhidos dados quantitativos sobre alguns aspetos sociodemográficos dos indivíduos.

A população do estudo é constituída por 663 homens (42.2%) e 904 mulheres (57.6%). Estes dados podem ser conferidos na tabela 1.

Tabela 1 Distribuição das frequências relativamente ao género

	Frequência	Percentagem
Homem	663	42,3
Mulher	904	57,7
Total	1567	100,0

A idade média dos indivíduos que responderam ao questionário é de 43 anos no entanto, como mostra a tabela 2, 24 anos é o número da idade que foi mais vezes registada. As idades da população estudada variam entre os 18 anos e os 97 anos.

Tabela 2 Valores da média, da mediana e da moda relativamente à idade

N	Média	Mediana	Moda
1567	43,16	39,00	24

50.1%, ou 786 dos participantes são Portugueses e 47.5% (746) pessoas são Brasileiras, constituindo assim a grande maioria dos participantes no estudo. Com dupla nacionalidade responderam ao questionário 10 pessoas sendo estas portuguesas e brasileiras. Oito pessoas reportaram ter outra nacionalidade.

Tabela 3 Distribuição das frequências relativamente à nacionalidade

		Frequência	Percentagem
Válidos	Portugal	785	50,1
	Brasil	745	47,5
	Portugal e Brasil - Dupla	10	0,6
	Outra	7	0,4
	Total	1547	98,7
Não responderam	99	20	1,3
Total		1567	100,0

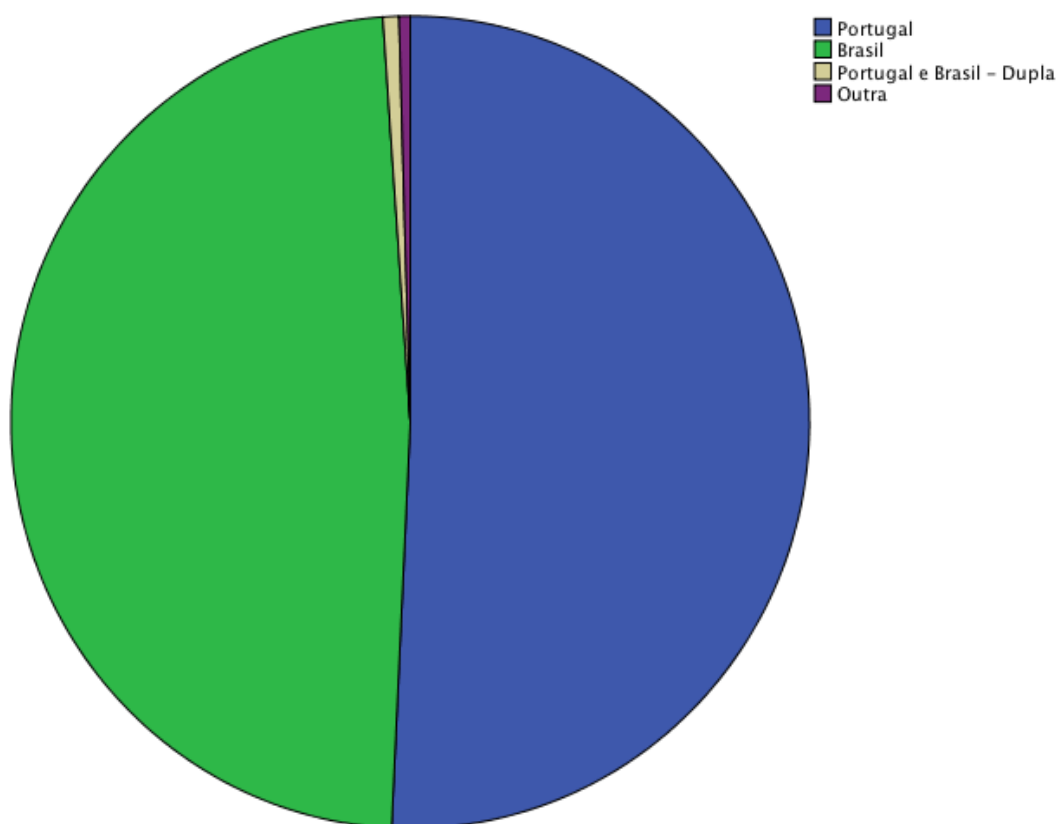


Figura 1 Representação gráfica da distribuição das frequências da nacionalidade

Das 1545 pessoas que responderam á questão “Onde vive atualmente?”, 777 ou 49.5%, vivem em Portugal, 742 pessoas (47,9%) no Brasil e 26 pessoas (1.7%) noutra país. Podemos observar esses valores na tabela A4.

Tabela 4 Distribuição das frequências relativamente ao país de residência

		Frequência	Percentagem
Válidos	Portugal	776	49,5
	Brasil	741	47,3

	Outro	25	1,6
	Total	1542	98,4
Não responderam	99	25	1,6
	Total	1567	100,0

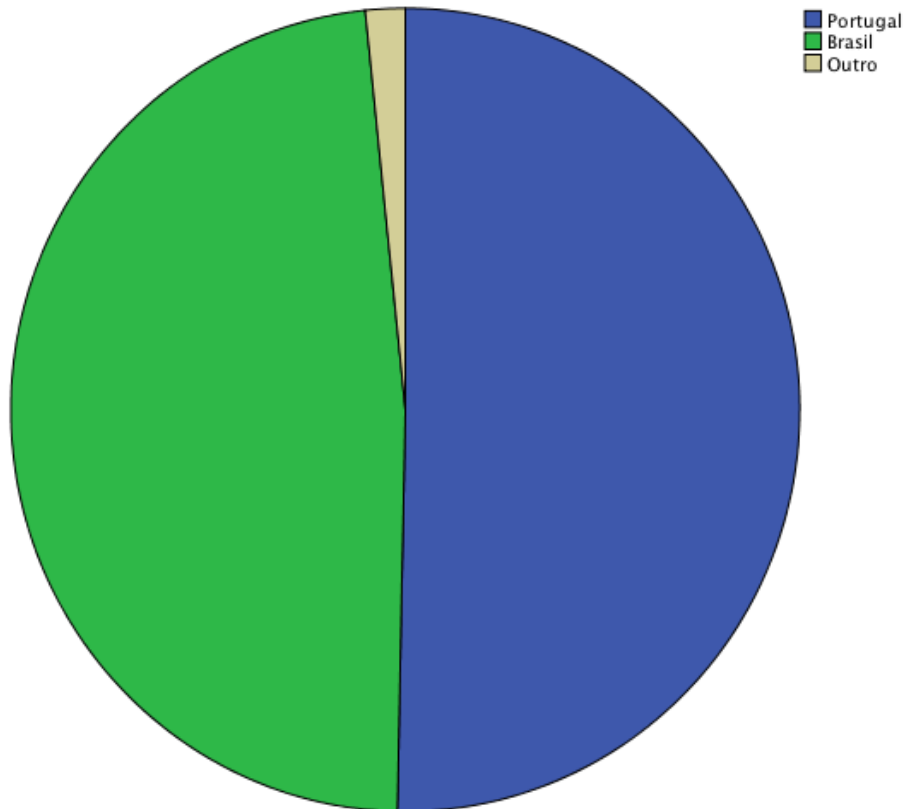


Figura 2 Representação gráfica da distribuição das frequências do país de residência

Ainda sobre o local de residência foi questionado se os participantes vivem num meio rural pequeno, num meio rural grande, numa cidade pequena ou numa cidade grande. Como mostra a tabela 6, 7.9% pessoas vivem num meio rural pequeno e apenas 5% vivem num meio rural grande. 35.2% dos indivíduos vivem numa cidade pequena e 48.3%, a maioria, vive numa cidade grande. 6.9% dos participantes não responderam a esta questão.

Tabela 5 Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao país de residência

		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Portugal	776	49,5	50,3	50,3
	Brasil	741	47,3	48,1	98,4
	Outro	25	1,6	1,6	100,0

	Total	1542	98,4	100,0
Não responderam	99	25	1,6	
Total		1567	100,0	

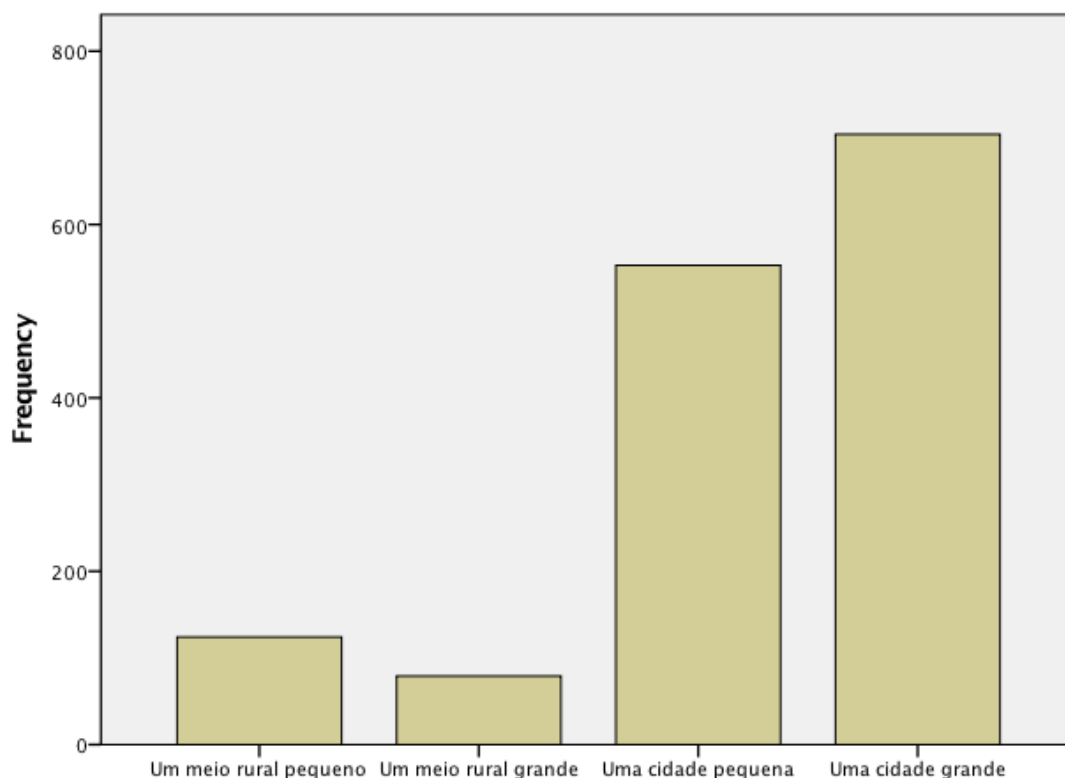


Figura 3 Representação gráfica da distribuição das frequências do meio onde reside

A questão sobre o nível de escolaridade dos participantes foi respondida por 1540 pessoas sendo que 30 escolheram não responder. 85 pessoas frequentaram a escola até aos 4 anos, 18 até aos 6 anos e 190 indivíduos até aos 12 anos. A licenciatura ou bacharelato é possuída por 483 ou 30.8% dos participantes sendo que, juntamente com as 523 pessoas que possuem uma pós-graduação ou mestrado (33.3%) perfaz a maior fatia da população do estudo. 186 participantes (11.8%) possuem um doutoramento ou pós-doutoramento. É possível assumir que a maioria dos participantes neste estudo possuem algum tipo de educação superior.

Tabela 6 Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao nível de escolaridade

		Frequênci a	Percentage m	Percentage m Válida	Percentage m Cumulativa
Válidos	Até 4 anos	84	5,4	5,5	5,5
	Até 6 anos	18	1,1	1,2	6,6
	Até 9 anos	55	3,5	3,6	10,2

	Até 12 anos	190	12,1	12,4	22,6
	Licenciatura/ bacharelato	482	30,8	31,4	53,9
	Pós-graduação/ Mestrado	522	33,3	34,0	87,9
	Doutoramento/Pós -Doutoramento	186	11,9	12,1	100,0
	Total	1537	98,1	100,0	
Não respondera m	99	21	1,3		
	System	9	0,6		
	Total	30	1,9		
	Total	1567	100,0		

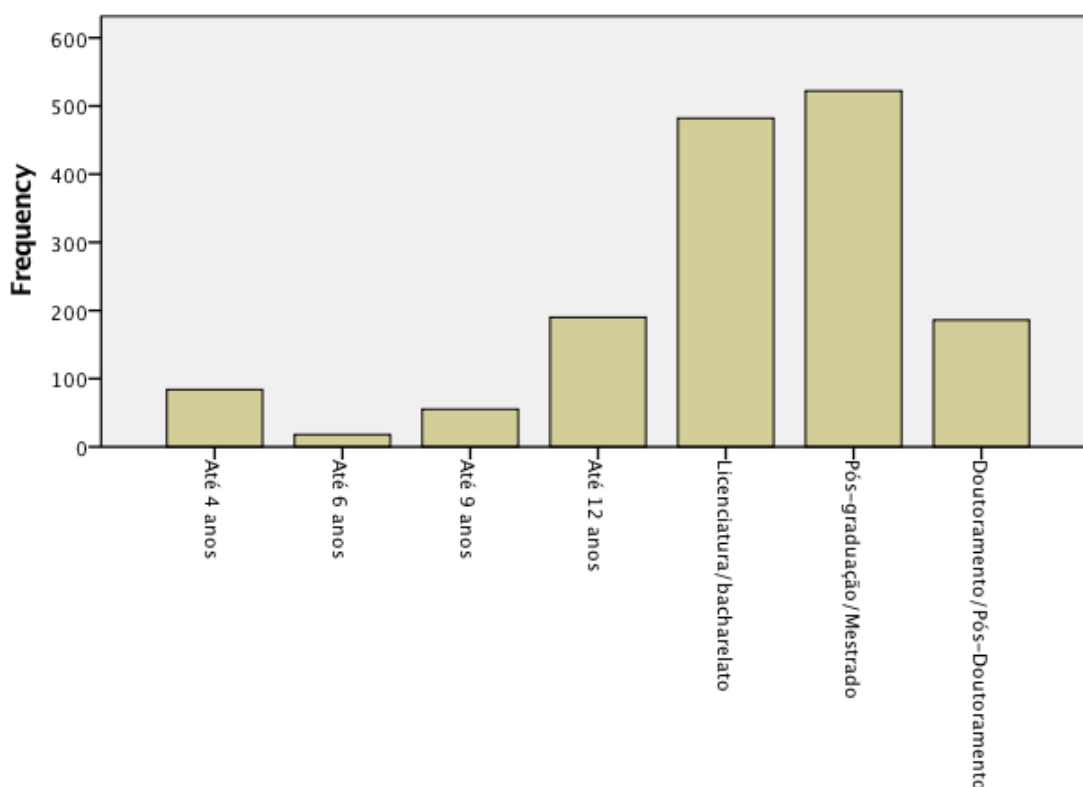


Figura 4 Representação gráfica da distribuição das frequências do nível de escolaridade

A questão sobre o estado civil registou maioritariamente pessoas casadas, mais precisamente 614 pessoas, equivalendo a 39.1% das respostas. Seguidamente aparecem os 495 participantes solteiros constituindo 31.5% da amostra. 128 (8.2%) das pessoas dizem estar num compromisso afetivo com alguém significativo, 126 (8%) estão em união de facto e 115 pessoas (7.3) encontra-se divorciado ou separado. 5.5% das pessoas (86 indivíduos) são viúvos.

Tabela 7 Distribuição das frequências e percentagens relativamente ao estado civil

	Frequência	Percentagem	Percentagem	Percentagem
--	------------	-------------	-------------	-------------

				Válida	Cumulativa
Válidos	Solteiro(a)	495	31,6	31,7	31,7
	Casado(a)	612	39,1	39,2	70,9
	Unido(a) de facto	125	8,0	8,0	78,9
	Viúvo(a)	86	5,5	5,5	84,4
	Compromisso afectivo com alguém significativo	128	8,2	8,2	92,6
	Divorciado(a)/ Separado(a)	115	7,3	7,4	100,0
	Total	1561	99,6	100,0	
Não responderam	99	6	0,4		
Total	1567	100,0			

Relativamente à sua orientação sexual 1314 pessoas identificam-se como sendo heterossexuais, o que perfaz 83.7% do total de uma amostra de 1567 indivíduos. 64 pessoas identificam-se como sendo homossexuais (4.1%) e 25 participantes (1.8%) como bissexuais. Existem 167 respostas em branco como se pode confirmar na tabela 9.

Tabela 8 Distribuição das frequências e percentagens relativamente à orientação sexual

		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Heterossexual	1314	83,9	93,8	93,8
	Bissexual	25	1,6	1,8	95,6
	Homossexual	62	4,0	4,4	100,0
	Total	1401	89,4	100,0	
Não responderam	99	166	10,6		
Total	1567	100,0			

A questão “Tem filhos?” teve uma resposta bastante igualitária entre o “sim” e o não. 777 pessoas reportaram ter filhos e 782 responderam que não possuem filhos. Assim, 49.5% das pessoas responderam “Sim” e 49.8% responderam “Não”, sendo praticamente metade da população para ambos os lados.

Tabela 9 Distribuição das frequências e percentagens relativamente à existência de filhos

		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Sim	774	49,4	49,7	49,7
	Não	782	49,9	50,3	100,0
	Total	1556	99,3	100,0	
Não responderam	99	11	0,7		
Total		1567	100,0		

Os participantes também foram questionados sobre a sua profissional sendo que 91 pessoas (5.8%) se encontram desempregadas, 192 (12.2%) são estudantes e 173 (11%) são trabalhadores-estudantes. Os participantes que trabalham por parte de outrem constituem 40% da amostra, os que trabalham por conta própria são 12.6% e os reformados são 14.5% da amostra. 52 pessoas encontram-se noutra situação profissional.

Tabela 10 Distribuição das frequências e percentagens relativamente à situação profissional

		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Desempregado(a)	91	5,8	5,8	5,8
	Estudante	192	12,3	12,3	18,2
	Trabalhador(a)- estudante	173	11,0	11,1	29,3
	Trabalhador(a) por conta de outrem	628	40,1	40,3	69,6
	Trabalhador(a) por conta própria	196	12,5	12,6	82,2
	Reformado(a)/ Aposentado(a)	226	14,4	14,5	96,7
	Outra	52	3,3	3,3	100,0
	Total	1558	99,4	100,0	
Não responderam	99	9	0,6		
Total		1567	100,0		

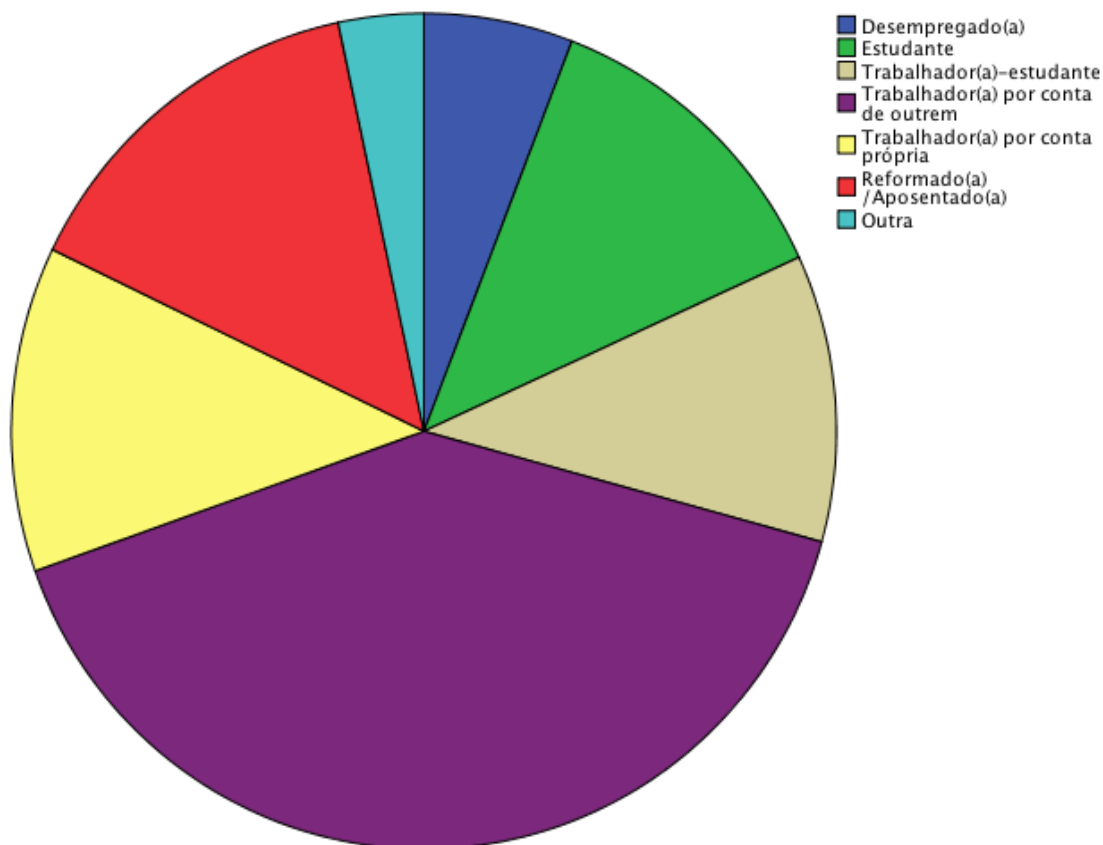


Figura 5 Representação gráfica da distribuição das frequências da situação profissional

A última questão sociodemográfica do questionário debruçou-se sobre a religiosidade. À questão “Considera-se uma pessoa religiosa?” 1021 pessoas consideram-se religiosas e 528 não se consideram pessoas religiosas. Assim, 65% da população da amostra, a maioria, consideram-se religiosos enquanto 34% considera o oposto.

Tabela 11 Distribuição das frequências e percentagens relativamente a crenças religiosas

		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Sim	1018	65,0	65,8	65,8
	Não	528	33,7	34,2	100,0
	Total	1546	98,7	100,0	
Não responderam	99	21	1,3		
Total		1567	100,0		

Análise estatística

Na raiz do estudo encontra-se a análise estatística. A análise estatística permite dissecar os dados recolhidos e, com os instrumentos e técnicas adequadas, atingir um resultado. Para o

estudo dos dados recolhidos foi construída uma base de dados que contém todas as variáveis que propomos investigar: Género, Mindfulness, Felicidade, Inteligência Emocional, Autoestima e Bem-estar. Para a análise estatística foi utilizado o programa informático IBM SPSS Statistics - Versão 23. A base de dados foi posteriormente reorganizada e recodificadas as variáveis B9-“Normalmente estou sempre doente ou queixoso(a)”, B10-“Dou por mim a fazer coisas que podem colocar em perigo a minha saúde ou integridade”, B27-“Sinto-me oprimido(a) na sociedade em que me insiro devido a características inerentes à minha natureza”, B39-“Há uma grande desfasagem entre aquilo que eu gostaria de fazer e aquilo que já fiz”, B40- “Há uma grande desfasagem entre quem eu gostaria de ser e quem realmente sou”, D13- “Sou impaciente comigo próprio(a) e com os outros”, E28- “Quando me confronto com um desafio, desisto porque acredito que irei falhar”, E33- “É-me difícil compreender porque é que as pessoas sentem aquilo que sentem”, I2- “Por vezes penso que não presto”, I5- “Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio(a)”, I6-“Por vezes sinto que sou um (a) inútil” e I9- “De um modo geral sinto-me um(a) fracassado(a)”. O passo seguinte foi o de remover os dados referentes aos participantes com menos de 18 anos, de forma a podermos trabalhar apenas dados que fossem alusivos a adultos. Foram ainda removidas as variáveis sociodemográficas consideradas dispensáveis na realização deste estudo. Foi ainda realizado o calculo das notas totais para as escalas (criação de novas variáveis).

Com este estudo pretendemos aferir se existem diferenças entre grupos, sendo estes grupos o género feminino e o género masculino, ao nível de uma variável - Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima. Assim, foi definido que a variável de agrupamento era o género e as variáveis de teste se tratavam das várias variáveis sócio-emocionais mencionadas anteriormente.

Questão de investigação: Há diferenças entre os géneros ao nível das variáveis sócio-emocionais?

Hipótese de investigação: O género masculino difere do outro género em termos de Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima. Uma vez que estamos perante uma hipótese que postula diferenças entre grupos independentes de indivíduos ao nível de uma variável em comum, podemos dizer que o design é inter-sujeitos.

Tabela 12 Hipóteses, design da investigação, estatuto das variáveis e análise de dados

Hipótese	Design da investigação	Estatuto das variáveis	Análise de dados
----------	------------------------	------------------------	------------------

Os géneros diferem relativamente à Felicidade, Mindfulness, Inteligência Emocional, Bem-estar e Autoestima	Inter-sujeitos	Variável de agrupamento: Género Variáveis de teste: Mindfulness, Inteligência Emocional, Felicidade, Bem-estar e Autoestima	Testes de diferenças
Hipótese-tipo:		Variável de agrupamento: Grupo	
Há diferenças entre os grupos de homens e mulheres, ao nível das variáveis sócio-emocionais.		Variável de teste: variáveis sócio-emocionais.	

Para a análise estatística dos dados recolhidos para este estudo foi feita um Teste T para amostras independentes. Foi escolhido o Teste T pois o objetivo era comparar dois grupos independentes. A descrição Teste T aplica-se aos testes de diferenças para designs inter-sujeitos, neste caso, queremos comparar dois grupos ao nível de variáveis dependentes intervalares.

Felicidade

De forma a analisar os dados referentes à variável “Felicidade” é necessário, em primeiro lugar, definir as hipóteses de investigação. Nesta subsecção do estudo pretende-se saber se existem diferenças entre os géneros - feminino e masculino - no que toca à Felicidade. Assim, a hipótese nula, H_0 , significa que não existe diferenças entre os grupos e a hipótese alternativa, H_1 , que existem diferenças significativas entre os grupos.

Foram calculadas as médias do grupo feminino e masculino e um Teste T para amostras independentes.

Tabela 13 Medidas descritivas da variável "Felicidade"

	O seu género?	N	Média	Desvio Padrão
Felicidade	Homem	556	3,64	0,46
	Mulher	767	3,62	0,46

A primeira tabela, tabela número 14, apresenta as medidas descritivas relativas à variável dependente “Felicidade” para cada um dos grupos independentes. Assim, podemos ver o número de mulheres e de homens que responderam a cada questão. A média de cada grupo é de 3.65 para o género masculino e 3.62 para o grupo feminino, podendo dizer que o grupo dos homens cotou mais alto que as mulheres na variável “Felicidade”.

Podemos observar os valores de N, Média e Desvio Padrão. O número de pessoas que responderam a esta escala foi 1323, 556 homens e 767 mulheres. As respostas para esta escala têm uma média de 3.65 e o desvio padrão é de 0.47 (0.47 para o grupo dos homens, 0.47 para as mulheres). Perante estes valores podemos ver que será o grupo das pessoas que se identificam com o género masculino que se consideram mais otimistas.

Tabela 14 Teste T da variável "Felicidade"

t	p
0,930	0,352

Na tabela 15 o valor de t é 0.930, com uma significância associada de $p=0.352$. Perante este valor de probabilidade podemos concluir que não estamos perante diferenças de médias significativas entre os grupos em comparação relativamente a esta questão.

Assim, uma vez que os cálculos estatísticos apresentam uma probabilidade de $p>0.05$, aceitamos a hipótese nula (H_0) e rejeitamos a hipótese alternativa (H_1) e concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres dentro da variável Felicidade.

Mindfulness

De forma a analisar os dados referentes à variável “Mindfulness” temos de definir as hipóteses de investigação. Assim, pretende-se saber se existem diferenças entre os géneros - feminino e masculino - no que toca ao Mindfulness ou consciência plena. A hipótese nula (H_0) significa que não existe diferenças entre os grupos e a hipótese alternativa (H_1) que existem diferenças significativas entre os grupos.

Tabela 15 Medidas descritivas da variável "Mindfulness"

	O seu género?	N	Média	Desvio Padrão
Mindfulness	Homem	552	2,93	0,49
	Mulher	754	2,85	0,50

A primeira tabela apresenta medidas descritivas relativas à variável dependente “Mindfulness” para cada um dos grupos independentes. Assim, podemos ver o número de mulheres e de homens que responderam a cada questão do questionário que avaliava os níveis de Mindfulness dos pacientes. A média de cada grupo é de 2.93 para o género masculino e 2.85 para o grupo feminino, podendo dizer que o grupo dos homens cotou ligeiramente mais alto na variável “Mindfulness”.

Tabela 16 Teste T da variável “Mindfulness”

t	p
3,049	0,002

O valor de t é 3.049 com uma significância associada de $p=0.002$. Perante este valor de probabilidade podemos concluir que estamos perante diferenças de médias significativas entre os grupos em comparação relativamente a esta questão de Mindfulness.

Assim, uma vez que os cálculos estatísticos apresentam uma probabilidade de $p<0.05$, rejeitamos a hipótese nula (H_0) e aceitamos a hipótese alternativa (H_1) e concluímos que existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres dentro da variável Mindfulness.

Inteligência Emocional

Como fizemos anteriormente, para analisar os dados referentes à variável “Inteligência emocional”, temos em primeiro lugar de definir as hipóteses de investigação, uma vez que se pretende saber se existem diferenças entre os dois no que toca à Inteligência Emocional. A hipótese nula (H_0) significa que não existe diferenças entre os grupos - géneros - e a hipótese alternativa (H_1) que existem diferenças significativas entre os grupos.

Tabela 17 Medidas descritivas da variável “Inteligência emocional”

	O seu género?	N	Média	Desvio Padrão
Inteligência	Homem	536	3,87	0,38
Emocional	Mulher	712	3,95	0,37

A primeira tabela apresenta medidas descritivas relativas à variável dependente “Inteligência Emocional” para cada um dos grupos independentes. Através da tabela podemos concluir que a média do número de mulheres responderam ao questionário é de 3.95 e a média do género

masculino é 3.87. Conclui-se, portanto, que o género que tem a média mais alta é o das mulheres.

Tabela 18 Teste T da variável "Inteligência emocional"

t	p
-3,916	0,000

O valor de t é -3.916 e com uma significância associada de p=0. Perante este valor de probabilidade podemos concluir que estamos perante diferenças de médias significativas entre os grupos em comparação relativamente a esta questão de Mindfulness.

Ao observar valor da probabilidade das questões relativas ao questionário sobre a Felicidade, existe uma probabilidade de $p < 0.05$, assim, rejeitamos a hipótese nula (H0) e aceitamos a hipótese alternativa (H1) e concluímos que existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres dentro da variável "Inteligência Emocional", ou seja, na amostra estudada é possível afirmar existem diferenças entre os três géneros a nível da Inteligência Emocional.

Autoestima

De forma a analisar os dados referentes à variável "Autoestima" temos de definir as hipóteses de investigação. Pretende-se saber se existem diferenças entre os géneros - feminino e masculino - no que toca à Autoestima. A hipótese nula (H0) significa que não existe diferenças entre os grupos e a hipótese alternativa (H1) que existem diferenças significativas entre os grupos de acordo com a Autoestima.

Tabela 19 Medidas descritivas da variável "Autoestima"

	O seu género?	N	Média	Desvio Padrão
Autoestima	Homem	632	3,22	0,41
	Mulher	867	3,17	0,40

A tabela número 20 apresenta medidas descritivas relativas à variável dependente "Autoestima" para cada um dos grupos independentes. Através da tabela podemos concluir que a média do número de mulheres responderam ao questionário é de 3.17 e a média do género masculino é 3.22. O grupo masculino é o que apresenta a média mais alta.

Tabela 20 Teste T da variável "Autoestima"

t	p
2,456	0,014

O valor de t é de 2.456 com uma significância associada de $p=0.014$. Perante este valor de probabilidade podemos concluir que estamos temos diferenças de médias significativas entre os grupos em comparação relativamente a esta questão de Autoestima.

Ao observar valor da probabilidade das questões relativas ao questionário sobre Autoestima, existe uma probabilidade de $p<0.05$, assim, rejeitamos a hipótese nula (H_0) e aceitamos a hipótese alternativa (H_1) e concluímos que existem diferenças estatisticamente significativas entre homens, mulheres e outros dentro da variável “Autoestima”, ou seja, na amostra estudada é possível afirmar existem diferenças entre os três géneros a nível da Inteligência Emocional.

Bem-estar

De forma a analisar os dados referentes à variável “Bem-estar” temos de definir as hipóteses de investigação. Pretende-se saber se existem diferenças entre os géneros - feminino e masculino - no que toca ao Bem-estar. A hipótese nula (H_0) significa que não existe diferenças entre os grupos e a hipótese alternativa (H_1) que existem diferenças significativas entre os grupos de acordo com o Bem-estar.

Tabela 21 Medidas descritivas da variável "Bem-estar"

	O seu género?	N	Média	Desvio Padrão
Bem-estar	Homem	638	2,84	0,51
	Mulher	869	2,89	0,48

A primeira tabela apresenta medidas descritivas relativas à variável dependente “Bem-estar” para cada um dos grupos independentes. Assim, podemos ver o número de mulheres e de homens que responderam a cada questão do questionário que avaliava os níveis de Bem-estar dos pacientes. A média de cada grupo é de 2.84 para o género masculino e 2.89 para o grupo feminino. Podemos assim observar que o grupo das mulheres demonstra Bem-estar mais elevado que os restantes grupos estudados.

Tabela 22 Teste T da variável "Bem-estar"

t	p
---	---

-1,770	0,077
--------	-------

O valor de t é de -1.770 e com uma significância associada de $p=0.077$. Perante este valor de probabilidade podemos concluir que não estamos perante diferenças de médias significativas entre os grupos em comparação relativamente a esta questão de Bem-estar.

Ao observar o valor da probabilidade das questões relativas ao questionário sobre o Bem-estar, existe uma probabilidade de $p>0.05$, assim, aceitamos a hipótese nula (H_0) e rejeitamos a hipótese alternativa (H_1) e concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres dentro da variável “Bem-estar”, ou seja, na amostra estudada é possível afirmar não existem diferenças entre os dois géneros a nível do Bem-estar.