



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Diferenças de Género em variáveis Sócio-emocionais

Inês Isabel Marques Rodrigues

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

Orientador: Prof^a. Doutor^a 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

A presente dissertação, inserida no 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, consiste na realização de um estudo quantitativo cujo objetivo principal é avaliar os níveis de Felicidade, Inteligência Emocional, Autoestima, Bem-estar subjetivo e Mindfulness, em adultos portugueses, em função do género. É constituída por um artigo, escrito em português, assim como um anexo teórico, e discussão geral.

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.

A amostra foi obtida por conveniência através da recolha de dados online. 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.

Este estudo pretende observar se existem diferenças entre os géneros no que toca a estas variáveis.

Palavras-chave

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

Abstract

This thesis, inserted in the 2nd year of the masters degree in Clinic and Health Psychology, consists in conducting a quantitative study which main goal is to evaluate the levels of happiness, emotional intelligence, self-esteem, subjective well-being and Mindfulness, in Portuguese adults, by gender. It is composed by na article, written in portuguese, and a theoretical attachment and a general discussion.

This concepts have been earning more attencion from the cientific comunity and are very current as they have a very importante role in the human life.

The sample was collected by convinience through the internet. As instruments it was used the short version of “Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo (PANAS-VRP)”, the “Covilha Happiness Questionnaire (CHQ)”, Emotional Inteligence Scale and Freiburg’s Mindfulness Inventory.

This study wants to know if there is any difference between genders on this variables.

Keywords

Mindfulness, Emoional Inteligence, Happiness, Well-being, Self-esteem, Gender.

Índice

| | |
|---|------|
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | v |
| Palavras-chave | v |
| Abstract | vii |
| Keywords | vii |
| 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 | 3 |
| ABSTRACT | 3 |
| Keywords | 3 |
| INTRODUÇÃO | 3 |
| MÉTODO | 5 |
| Participantes | 5 |
| Instrumentos | 5 |
| Procedimentos | 7 |
| Resultados | 8 |
| CONCLUSÃO | 9 |
| REFERENCES | 10 |
| Capítulo 3 - Discussão geral | 13 |
| Anexo Teórico | 15 |
| Revisão Teórica | 15 |
| Autoestima | 15 |
| Bem-estar | 18 |
| Felicidade | 20 |
| Inteligência Emocional | 22 |
| Mindfulness | 24 |
| Bibliografia | 27 |
| Anexo Estatístico | 43 |
| Método | 43 |
| Caracterização da população | 43 |
| Análise estatística | 53 |
| Felicidade | 54 |
| Mindfulness | 55 |

| | |
|------------------------|----|
| Inteligência Emocional | 56 |
| Autoestima | 57 |
| Bem-estar | 58 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| <i>Figura 1</i> Nacionalidade | 46 |
| <i>Figura 2</i> Onde vive atualmente? | 47 |
| <i>Figura 3</i> O seu local de residência? | 48 |
| <i>Figura 4</i> Nível de escolaridade | 49 |
| <i>Figura 5</i> Situação profissional | 52 |

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| <i>Tabela 2.1</i> Resultados em função do género nos níveis de Felicidade, Mindfulness, Inteligência Emocional, Autoestima e Bem-estar | 8 |
| <i>Tabela 2.2</i> Médias das variáveis sócio-emocionais por faixas etárias relativamente ao género | 9 |
| <i>Tabela 1</i> Frequências da variável “O seu género” | 43 |
| <i>Tabela 2</i> Frequências da variável “A sua idade?” | 43 |
| <i>Tabela 3</i> Frequências da variável “Idade” | 43 |
| <i>Tabela 4</i> Frequências da variável “A sua nacionalidade?” | 46 |
| <i>Tabela 5</i> Frequências da variável “Onde vive atualmente?” | 47 |
| <i>Tabela 6</i> Frequências da variável “O seu local de residência?” | 48 |
| <i>Tabela 7</i> Frequências da variável “O seu nível de escolaridade?” | 49 |
| <i>Tabela 8</i> Frequências da variável “O seu estado civil/marital?” | 50 |
| <i>Tabela 9</i> Frequências da variável “Como se identifica relativamente à sua orientação sexual?” | 50 |
| <i>Tabela 10</i> Frequências da variável “Tem filhos?” | 51 |
| <i>Tabela 11</i> Frequências da variável “A sua situação profissional?” | 51 |
| <i>Tabela 12</i> Frequências da variável “Considera-se uma pessoa religiosa?” | 52 |
| <i>Tabela 13</i> Hipóteses, design da investigação, estatuto das variáveis e análise de dados | 53 |
| <i>Tabela 14</i> Medidas descritivas da variável “Felicidade” | 54 |
| <i>Tabela 15</i> Teste T da variável “Felicidade” | 55 |
| <i>Tabela 16</i> Medidas descritivas da variável “Mindfulness” | 55 |
| <i>Tabela 17</i> Teste T da variável “Mindfulness” | 56 |
| <i>Tabela 18</i> Medidas descritivas da variável “Inteligência emocional” | 56 |
| <i>Tabela 19</i> Teste T da variável “Inteligência emocional” | 57 |
| <i>Tabela 20</i> Medidas descritivas da variável “Autoestima” | 57 |
| <i>Tabela 21</i> Teste T da variável “Autoestima” | 57 |
| <i>Tabela 22</i> Medidas descritivas da variável “Bem-estar” | 58 |
| <i>Tabela 23</i> Teste T da variável “Bem-estar” | 58 |

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 está 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 (Schutte, 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.

Esta dissertação é composta por um artigo, escrito em português, e um capítulo final de discussão geral. Posteriormente é apresentado um anexo teórico onde são explicados os conceitos abordados nesta dissertação bem como os procedimentos estatísticos efetuados.

Capítulo 2 - Diferenças de Género em Variáveis Sócio-emocionais

ABSTRACT

O presente artigo consiste na realização de um estudo quantitativo cujo objetivo principal é 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. A amostra foi obtida por conveniência através da recolha de dados online. 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.

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.

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 individuo 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. 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 variáveis 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 ter implicações na ciência em contexto nacional bem como internacional.

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 (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 (Xu & Xue, 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 (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 (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 e 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 1570 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 e Loureiro, 2014), a Escala de Inteligência Emocional (Schutte, Malouff & Bhullar 2009) e o Inventário de Mindfulness de Freiburg (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht & Schmidt, 2006).

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 e Schmidt, 2006). A escala conta com trinta itens e possui uma boa consistência interna uma vez que o Alpha de Cronbach é de 93 (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht e 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=.86) que são mais facilmente respondidos pelos participantes (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht e Schmidt, 2006). 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, Pereira, Esgalhado, Afonso, Monteiro e Loureiro, 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 Salovey e Mayer. 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, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim, 1997). O questionário mede com fiabilidade alexitimia, atenção aos sentimentos, clareza de sentimentos, reparação de humor, otimismo e controlo de impulsos (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim, 1997).

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 e 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 e Loureiro, 2014).

A Autoestima dos participantes foi medida através de um questionário onde foi pedido que as perguntas fossem respondidas de acordo com o modo que a pessoa pensa e sente de forma a dar a sua opinião sincera. As questões eram as seguintes: “De um modo geral sinto-me satisfeito(a) comigo próprio(a)”, “Por vezes penso que não presto”, “Sinto que tenho algumas boas qualidades”, “Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas”, “Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio(a)”, “Por vezes sinto que sou um(a)

inútil”, “Sinto que sou uma pessoa de valor”, “Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a)”, “De um modo geral sinto-me um(a) fracassado(a)”, “Tenho uma boa opinião de mim próprio(a)”. As respostas foram organizadas numa escala tipo Likert em que as respostas para os itens variavam de “discordo totalmente”, discordo”, “concordo” e “concordo fortemente”.

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 e 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 e Esteves, 2014). A estrutura da PANAS-VRP verificou ser consistente e com boas características psicométricas em ambos os momentos de teste (Galinha, Pereira e Esteves, 2014).

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 | 0,93 | 0,35 |
| | Mulher | 3,62 | 0,47 | | |
| Mindfulness | Homem | 2,93 | 0,49 | 3,05 | 0,002 |
| | Mulher | 2,85 | 0,50 | | |
| Inteligência Emocional | Homem | 3,87 | 0,38 | -3,92 | 0 |
| | Mulher | 3,95 | 0,37 | | |
| Autoestima | Homem | 3,22 | 0,41 | 2,46 | 0,01 |
| | Mulher | 3,17 | 0,40 | | |
| Bem-estar | Homem | 2,84 | 0,51 | -1,77 | 0,08 |
| | Mulher | 2,89 | 0,48 | | |

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 Médias das variáveis sócio-emocionais por faixas etárias relativamente ao género

| | | Felicidade | Mindfulness | Inteligência Emocional | Autoestima | Bem Estar |
|-------|--------|------------|-------------|------------------------|------------|-----------|
| | | Média | Média | Média | Média | Média |
| 18-25 | Homem | 3,54 | 2,79 | 3,82 | 3,10 | 3,00 |
| | Mulher | 3,55 | 2,80 | 3,86 | 3,09 | 2,92 |
| 26-45 | Homem | 3,53 | 2,90 | 3,82 | 3,21 | 2,95 |
| | Mulher | 3,60 | 2,82 | 3,95 | 3,20 | 2,96 |
| 46-65 | Homem | 3,79 | 3,01 | 3,94 | 3,36 | 2,84 |
| | Mulher | 3,72 | 2,92 | 4,05 | 3,29 | 2,91 |
| 66-97 | Homem | 3,77 | 3,03 | 3,94 | 3,07 | 2,44 |
| | Mulher | 3,68 | 3,14 | 4,22 | 2,97 | 2,53 |

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 Podemos ver que o grupo dos homens entre os 46 e os 65 anos são os que reportam ser mais felizes, sendo que, são também os homens entre os 26 e os 45 anos que são menos felizes. Relativamente à variável “Mindfulness” as mulheres dos 66 aos 97 anos surgem como tendo os valores mais elevados sendo que os homens dos 18 aos 25 são os que possuem menos Mindfulness. As mulheres idosas surgem novamente como o grupo com mais Inteligência Emocional e os homens dos 18 aos 45 anos reportam ter menos Inteligência Emocional. Na variável autoestima os homens dos 46 aos 65 anos são os que possuem mais Autoestima e, por sua vez, as mulheres dos 66 aos 97 anos são o grupo com níveis de Autoestima mais baixos. Os participantes do género masculino dos 18 aos 25 anos são os que reportam ter níveis de bem estar mais elevados, sendo que, é também o grupo dos homens, na faixa etária dos 66 aos 97 anos que demonstra ter menos bem-estar.

CONCLUSÃO

Este estudo foi fonte de algumas conclusões interessantes. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis “Inteligência Emocional”, “Mindfulness” e “Autoestima”, sugerindo que de facto, em algumas variáveis sócio-emocionais os géneros diferem.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas entre géneros variáveis “Felicidade” e “Bem-estar”, esse facto também é uma descoberta. Ao contrário da crença popular, com este estudo, fomos observando que diferentes géneros são mais similares que o inicialmente pensado.

O estudo conduzido em 2016 por Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian comparando os géneros em função da Felicidade não reporta diferenças significativas entre os géneros feminino e masculino. Estudos anteriores como o de Westbrook, Talley e Westbrook (2002) e Madden (2010) reportam que as mulheres apresentam níveis de Bem-estar mais baixo que os homens no entanto neste estudo não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os mesmos, no entanto, os autores Meisenberg e Woodley (2014), Yuan, Jijun e Changting (2015) sugerem que fatores como a idade e igualdade de género podem ser mais relevantes para o bem-estar que o género em si.

Relativamente à Inteligência Emocional, e uma vez que no presente estudo foram encontradas diferenças entre géneros, as mulheres as que demonstraram valores mais altos, fato apoiado pelo estudo realizado por McNulty, Lewis, Lane e White (2016).

Também os estudos de McKay, Dempster e Byrne (2014), Bachman, O’Malley, Freedman-Doan, Trzesniewski e Donnellan (2011) e Rentzsch, Wenzler e Schutz (2015) confirmaram os resultados de que os homens possuem mais Autoestima que as mulheres.

REFERENCES

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, 445-473.

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

Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 1387-1402.

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*, 53--65.

Khraisat, A., Rahim, A., & Yusoff, M. (2015). Emotional Intelligence of USM Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 26-38.

- Koveshnikov, A., Wechtler, H., & Dejoux, C. (2014). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 362-371.
- Madden, D. (2010). Gender Differences in Mental Well-Being: a Decomposition Analysis. *Soc Indic Res*, 101-114.
- 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*, 1131-1151.
- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *J Happiness Study*(16), 1539-1555. doi:10.1007/s10902-014-9577-5
- 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*, 1-3.
- 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*, 171-176.
- 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(1), 1-7.
- Rentzsch, K., Wenzler, P. M., & Schütz, A. (2015). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Elsevier*, 139-147.
- San, E. (2015). Concept Analysis of Nurses' Happiness. *Wiley*, 55-62.
- 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.
- Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res*, 561-576.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 1543-1555.

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*, 283-291.

Yuan, L., Jijun, L., & Changting, J. (2015). Self-Esteem, Gender, And The Relationship Between Extraversion And Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality*, 1243-1254.

Xu, L., & Xue, Z. (2014). Adult Attachment Orientations And Subjective Well-Being: Emotional Intelligence And Self-Esteem As Moderators. *Social Behavior And Personality*, 1257-1266.

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. Concluimos que existem diferenças estatisticamente significativas na variável “Autoestima”. A contrariar os resultados deste estudo surgem as investigações de Basumatary, Pramanik e Tomor (2014) e Esenturk, 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, concluimos 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.

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 (1979 in Ramos, 2014) e Markus (1977 in 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 (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 individuo face ao self como uma totalidade, e o seu papel no comportamento individual e saúde mental (Xu & Xue, 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 antissociais (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 & Nisha, 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, Olesya &

Chartrand, 2012). A Autoestima implícita é intuitiva, automática e é construída com associações avaliativas menos conscientes do self (Cheng, Olesya & 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 Yuan, Jijun e Chengting 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. (Yuan, Jijun & Chengting, 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 (Yongquan & Feng, 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 (Esenturk, 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

descobrimos 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 gênero 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 (McAnaney, Tully, Hunter, Kouvonen, Veal, Stevenson & Kee, 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 (1989 in 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 perspetivas de investigação. A perspetiva 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 (Diener et al., 1998). Por outro lado, a perspectiva eudemônica foca-se nos envolvimento individuais na vida e atualização dos potenciais da pessoa (Ryff, 2014).

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 (Chih-Che, 2015).

Grossi, Compare, Lonardi, Cerutti, Callus e Niero (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 de Ze-Wei, Wei-Nan e Kai-Yin (2015) que, com 648 participantes, indica que as raparigas adolescentes possuem menos autoeficácia que o outro sexo e conseqüentemente 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 decomposição 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; Yuan, Jijun & Chengting, 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 (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 (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 indivíduo interprete os acontecimentos diários com otimismo (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian, 2016).

No estudo qualitativo de Luo (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, gratidão, bondade e que continue no caminho do melhoramento (Luo, 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 (Pânișoara, Pânișoara & 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 incutidas na psicologia contemporânea, como na psicologia positiva e nas investigações sobre Bem-estar subjetivo (Joshani & Weijers, 2014). Estes autores, Joshani 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 contextos e a relacionamentos interpessoais (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller & Santos, 2013). Cummings et al. (2009) sugere até que as sociedades funcionam melhor quando os indivíduos estão mais felizes.

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 & 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, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden & Dronheim, 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 (Ciarrocho, 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 (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 e 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 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 incapacidade 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 e 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 que 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 autorregulados (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 (in 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, 2013).

Bibliografia

- Abachizadeh, K. (2015). Measuring Subjective Happiness by Newly Developed Scale in Tehran, Iran. *Novelty in Biomedicine*, 207-213.
- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students. *Social and Behavioral Sciences*, 20-24.
- Alves, J., Ribeiro, C., & Campos, S. (2012). A Inteligência Emocional em enfermeiros responsáveis por serviços hospitalares. *Revista de Enfermagem Referência*, 33-42.
- Apple, R. (2015). Mindfulness Matters: A Powerful Resource For Over-Stressed Physician. *Physician Health*, 42-44.
- Ashkanasy, N. (2011). International Happiness: A Multilevel Perspective. *Academy of Management Perspectives*, 23-29.
- 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, 445-473.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between Mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*(94), 96-100.
- Bajaj, B., Robins, R., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between Mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 127-131.
- Barchard, K. A. (2003). Does Emotional Intelligence Assist In The Prediction Of Academic Success? *Educational and Psychological Measurement*, 840-858.
- 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*, 1-8.
- 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 and Fitness*, 136-143.

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. *Soc Indic Res*(120), 9-95.

Binder, M. (2013). Innovativeness and Subjective Well-Being. *Soc Indic Res*, 561-578.

Binder, M., & Broekel, T. (2012). Happiness No Matter the Cost? An Examination on How Efficiently Individuals Reach Their Happiness Levels. *J Happiness Stud*, 621-645.

Boye, K. (2009). Relatively Different? How do Gender Differences in Well-Being Depend on Paid and Unpaid Work in Europe? *Soc Indic Res*, 509-525.

Brackett, M., & Mayer, J. (2003). Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 1-12.

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

Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 1387-1402.

Brackett, M., Rivers, S., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 88-103.

Brown, T. (2015). The Subjective Well-Being Method of Valuation: An Application to General Health Status. *Health Research and Educational Trust*, 1996-2018.

Brown, T., & Fry, M. (2014). College Exercise Class Climates, Physical Self-Concept, and Psychological Well-Being. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 299-313.

Chang, W.-C. (2011). Identity, Gender, and Subjective Well-Being. *Review Of Social Economy*, LXIX(1), 97-121.

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*, 304-316.

Chih-Che, L. (2015). Validation Of The Psychological Well-Being Scale For Use In Taiwan. *Social Behavior And Personality*, 867-874.

Chraif, M., & Dumitru, D. (2015). Gender differences on Wellbeing and Quality of life at young students at psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1579-1583.

- Chu-Chia, L., Tsung-Chi, C., & Shu-Chen, W. (2014). Measuring Subjective Well-Being in Taiwan. *Soc Indic Res*, 17-45.
- Chui, H. W., & Wong, M. Y. (2016). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Soc Indic Res*, 1035-1051.
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 1105-1119.
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 539-561.
- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 197-209.
- Costa, A., & Faria, L. (2014). Avaliação da Inteligência Emocional: A Relação entre Medidas de Desempenho e de Autorrelato. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 339-346.
- Costa, A., Faria, L., & Takšić, V. (2011). Vocabulary of Emotions Test (VET): A Cross-cultural Validation in Portuguese and Croatian Contexts. *Psychological Topics*, 413-424.
- Dantas, M., & Noronha, A. (2005). Inteligência Emocional: Parâmetros Psicométricos De Um Instrumento De Medida. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, 59-72.
- 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. *Davies et al. BMC Public Health*, 1-10.
- Dezhu, Y., Yew-Kwang, N., & Yujun, L. (2015). Culture and Happiness. *Soc Indic Res*, 519-547.
- Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A., & Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 247-253.
- 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*, 1-8.
- Dunkley, C. R., Goldsmith, K., & Gorzalka, B. (2015). The potential role of Mindfulness in protecting against sexual insecurities. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 92-103.

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

Esentürk, O. K., İlhan, E. L., & Çelik, O. B. (2015). Examination Of Self-Esteem Levels According To Some Variables. *Science, Movement and Health*, 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(ESQ). *Psicologia*, 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*, 236-241.

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*, 279-297.

Flynn, D., & MacLeod, S. (s.d.). Determinants of Happiness In Undergraduate Univeristy Students. *College Student Journal*, 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*, 890-905.

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*, 19-37.

Frazer, C., & Stathas, S. (2015). Mindfulness: Being Present in the Moment. *International Journal of Childbirth Education*, 77-84.

Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 329-342.

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*, 53--65.

- 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. *Soc Indic Res*, 823-852.
- Gonzaga, A., & Monteiro, J. (2011). Inteligência Emocional no Brasil: Um Panorama da Pesquisa Científica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 225-232.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2014). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *BioMed Research International*, 1-9.
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful Attention and Awareness: Relationships with Psychopathology and Emotion Regulation. *Spanish Journal of Psychology*, 1-10.
- 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. *Soc Indic Res*, 255-271.
- Hagger*, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110.
- Hanley, A., Abell, N., Osborn, D., Roehring, A., & Canto, A. (2016). Mind the Gaps: Are Conclusions About Mindfulness Entirely Conclusive? *Journal of Counseling & Development*, 103-113.
- 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*, 2-15.
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Self-Esteem. *European Journal of Personality*, 707-724.
- 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.
- Heffernan, G. (2014). The Phenomenon Happiness: Prolegomena to a Phenomenological Description. *The Humanistic Psychologist*, 249-267.
- Huppert, F., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., & Wharendorf, M. (2009). Measuring Well-being Across Europe: Description of the ESS Well-being Module and Preliminary Findings. *Soc Indic Res*, 301-315.

Hussain, D. (2015). Meta-Cognition in Mindfulness: A Conceptual Analysis. *Psychological Thought*, 132-141.

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

Huyse-Gaytandjieva, A., Groot, W., Pavlova, M., & Joling, C. (2015). Low self-esteem predicts future unemployment. *Journal of applied economics*, XVIII(2), 325-346.

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

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*, 213-227.

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*, 171-176.

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*, 437-440.

Jian-Feng, T., Ze-Wei, M., & Xue-Ting, L. (2015). Global Self-Esteem Mediates The Effect Of General Self-Efficacy On Chinese Undergraduates' General Procrastination. *Social Behavior And Personality*, 1265-1272.

Jibeen, T. (2014). Personality Traits and Subjective Well-Being: Moderating Role of Optimism in University Employees. *Soc Indic Res*, 157-172.

Joshanloo, M. (2014). Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views. *J Happiness Stud*, 475-493.

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. *J Happiness Stud*, 717-735.

- Judge, T., & Kammeyer-Mueller, J. (2011). Happiness as a Societal Value. *Academy of Management Perspectives*, 30-41.
- Jung, J. (2014). Religious Attendance, Stress, and Happiness in South Korea: Do Gender and Religious Affiliation Matter? *Soc Indic Res*, 1125-1145.
- Kaczor, C. (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. *Journal of Psychology and Christianity*, 196-204.
- Kageyama, J. (2012). Happiness and Sex Difference in Life Expectancy. *J Happiness Stud*, 947-967.
- Kanazawa, S. (2014). Why is intelligence associated with stability of happiness? *British Journal of Psychology*, 316-337.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 519-528.
- Khraisat, A., Rahim, A., & Yusoff, M. (2015). Emotional Intelligence of USM Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 26-38.
- Khumalo, I., Temane, Q., & Wissing, M. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Soc Indic Res*, 419-442.
- Koveshnikov, A., Wechtler, H., & Dejoux, C. (2014). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 362-371.
- Kurdyak, P., Newman, A., & Segal, Z. (2014). Impact of Mindfulness-based cognitive therapy on health care utilization: A population-based controlled comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 85-89.
- 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*, 560-585.
- 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. *Soc Indic Res*.
- Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 206-218.

- Lopes, P., Brackett, M., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2003). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-51.
- 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*, 184-90.
- Luo, L. (2001). Understanding Happiness: A Look Into The Chinese Folk Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 407-432.
- Madden, D. (2010). Gender Differences in Mental Well-Being: a Decomposition Analysis. *Soc Indic Res*, 101-114.
- Marcic, R., & Grum, D. K. (2011). Gender Differences In Self-Concept And Self-Esteem Components. *Studia Psychologica*, 373-384.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Sílabo.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS*. Braga: 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*, 1-13.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 433-442.
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 267-298.
- Mayer, J., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 772-781.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 197-215.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2008). Emotional Intelligence New Ability or Eclectic Traits? *American Psychological Association*, 503-517.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 232-242.

Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 97-105.

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*, 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. *McAneney et al. BMC Public Health*, 1-13.

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*, 1131-1151.

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. *Soc Indic Res*, 321-339.

Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *J Happiness Study*(16), 1539-1555. doi:10.1007/s10902-014-9577-5

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*, 1-3.

Miaoyun, L., Dong, Y., Ding, C., & Kong, F. (2015). Validation of the Social Well-being Scale in a Chinese Sample and Invariance Across Gender. *Soc Indic Res*(121), 607-618. doi:10.1007/s11205-014-0639-1

Miguel, F., Bueno, J., Noronha, A., Couto, G., Primi, R., & Muniz, M. (2010). Alexitimia e Inteligência Emocional: estudo correlacional. *Psicologia: Teoria e Prática*, 52-65.

Mong, A.-R. (s.d.). Miracle of Mindfulness: Buddhist and Biblical Perspectives. *Asia Journal of Theology*, 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*, 197-210.

Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard Jr., T., Boykin, A., Brody, N., Ceci, S., . . . Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and Unknowns. *American Psychological Association*, 77-101.

- Neto, J., Neto, F., & Furnham, A. (2014). Gender and Psychological Correlates of Self-rated Strengths Among Youth. *Soc Indic Res*, 315-327.
- Okabayashi, H., & Hougham, G. (2014). Gender differences of social interactions and their effects on subjective well-being among Japanese elders. *Aging & Mental Health*, 59-71.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual*. Nova Iorque: 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. *Soc Indic Res*, 103-124.
- 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*, 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*, 1638-1642.
- 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(1), 1-7.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa: 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), 190-198.
- Quanlei, Y., Jianwen, C., Qiuying, Z., & Shenghua, J. (2015). Implicit And Explicit Self-Esteem: The Moderating Effect Of Individualism. *Social Behavior And Personality*, 519-528.
- 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*, 55-79.
- 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*, 33-38.

- Ren-Hau, L., Chih-Mei, K., & Yi-Ying, W. (2015). Gender differences in psychological well-being: tests of factorial invariance. *Qual Life Res*, 2577-2581.
- Rentzsch, K., Wenzler, M. P., & Schütz, A. (2015). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Elsevier*, 139-147.
- Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness. *Psihologijske teme*(19), 189-202.
- Roberts, R., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for An Intelligence? Some New Data and Conclusions. *Emotion*, 196-231.
- Rodogno, R. (2014). Happiness and well-being: shifting the focus of the current debate. *South African Journal of Philosophy*, 433-446.
- 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. *Soc Indic Res*, 887-898.
- Runtang, M., Yi, L., Bing, L., Ying, H., & Chuanhua, Y. (2015). The Nurses' Well-Being Index and Factors Influencing This Index among Nurses in Central China: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 1-11.
- Rutkowska, K., & Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 285-291.
- San, E. (2015). Concept Analysis of Nurses' Happiness. *Wiley*, 55-62.
- Santachita, A., & Vargas, M. (2015). Mindfulness into perspective. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 541-553.
- Sarıçam, H. (2014). Subjective Happiness and Hope. *Universitas Psychologica*, 685-694.
- 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. *Front. Psychol.*, 1-13.
- Schütte, S., Chastang, J.-F., Parent-Thirion, A., Vermeulen, G., & Niedhammer, I. (2014). Social Inequalities in Psychological Well-Being: A European Comparison. *Community Ment Health*, 987-990.

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*, 167-177.

Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A., Koller, S., & dos Santos, M. (2012). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Refl exão e Crítica*, 663-670.

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*, 204-214.

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*, 357-365.

Sharma, S., & Agarwala, S. (2014). Self-Esteem and Collective Self-Esteem as Predictors of Depression. *Journal of Behavioural Sciences*, 21-28.

Shutte, 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*, 167-177.

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.

Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res*, 561-576.

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*, 449-461.

Sturm, B. A., & Dellert, J. C. (2016). Exploring nurses' personal dignity, global self-esteem and work satisfaction. *Nursing Ethics*(23), 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*, 288-292.

- 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. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 791-809.
- 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*, 7-21.
- Van der Meer, P. (2014). Gender, Unemployment and Subjective Well-Being: Why Being Unemployed Is Worse for Men than for Women. *Soc Indic Res*, 23-44.
- Vasiliu, A.-M. (2015). Self-Esteem As An Indicator Of Quality Of Life. *cience, Movement and Health*, 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*, 299-310.
- Wadsworth, T. (2014). Sex and the Pursuit of Happiness: How Other People's Sex Lives are Related to our Sense of Well-Being. *Soc Indic Res*, 115-135.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 1543-1555.
- 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. *Soc Indic Res*, 843-852.
- Wen-Chun, C. (2011). Identity, Gender, and Subjective Well-Being. *Review Of Social Economy*, 97-121.
- 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*, 283-291.
- White, L. (2014). Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 282-294.

- Wienand, I. (2014). Is happiness the supreme good? Some philosophical objections. *South African Journal of Philosophy*, 395-405.
- Wilks, D., & Neto, F. (2013). Workplace Well-being, Gender and Age: Examining the 'Double Jeopardy' Effect. *Soc Indic Res*, 875-890.
- 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*, 98-106.
- Wongpakaran, T., Wongpakarana, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 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*, 151-159.
- Xiao, D. Y., Katy, W.-Y. L., Feng, J., & Hiranandani, N. A. (2014). Humor Styles, Self-Esteem, And Subjective Happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 517-525.
- Xu, L., & Xue, Z. (2014). Adult Attachment Orientations And Subjective Well-Being: Emotional Intelligent And Self-Esteem As Moderators. *Social Behavior And Personality*, 1257-1266.
- Yahong, L., Zhipeng, X., & Shunzhong, L. (2014). Physical Activity, Self-Esteem, And Mental Health In Students From Ethnic Minorities Attending Colleges In China. *Social Behavior And Personality* 529-538.
- Ye, D., Ng, Y.-K., & Lian, Y. (2015). Culture and Happiness. *Soc Indic Res*, 519-547. doi:10.1007/s11205-014-0747-y
- Yigiter, K. (2014). The Effects Of Participation In Regular Exercise On Self-Esteem And Hopelessness Of Female University Students. *Social Behavior And Personality*, 1233-1244.
- Yongquan, H., & Feng, K. (2014). Moderating Effects of Gender and Loneliness on the Relationship Between Self-esteem and Life Satisfaction in Chinese University Students. *Soc Indic Res*, 305-314.
- Yoonkyung, K., & Young, M. B. (2014). When Is Selective Self-Presentation Effective? An Investigation of the Moderation Effects of "Self-Esteem" and "Social Trust". *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 697-701.

- Youn, H. R., Jae, Y. C., Myung, U. K., & Suk, K. N. (2014). The effects of income and skill utilization on the underemployed's self-esteem, mental health, and life satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 125-141.
- Yu, W., & Feng, K. (2014). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Soc Indic Res*, 843-852.
- Yuan, L., Jijun, L., & Changting, J. (2015). Self-Esteem, Gender, And The Relationship Between Extraversion And Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality*, 1243-1254.
- Yuan-Hsuan, L., Chao-Yang, C., & Sunny, S. L. (2013). A Latent Profile Analysis of Self-Control and Self-Esteem and the Grouping Effect on Adolescent Quality of Life Across Two Consecutive Years. *Springer*, 523-539.
- Zambianchi, M. (s.d.). Time perspective and psychological well-being in old age. *Applied Psychology Bulletin*, 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*, 670-686.
- Ze-Wei, M., Wei-Nan, Z., & Kai-Yin, Y. (2015). Gender Differences In Chinese Adolescents' Subjective Well-Being: The Mediating Role Of Self-Efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 311-321.
- Zhanjun, X., & Liqing, H. (2014). The Relationship Between Age and Subjective Well-Being: Evidence from Five Capital Cities in Mainland China. *Soc Indic Res*, 743-756.

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 Frequências da variável “O seu género”

| | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|--------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Homem | 663 | 42,3 | 42,3 | 42,3 |
| Mulher | 904 | 57,7 | 57,7 | 100,0 |
| Total | 1567 | 100,0 | 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 Frequências da variável “A sua idade?”

| Válidos | Média | Mediana | Moda | Soma |
|---------|-------|---------|------|-------|
| 1567 | 43,16 | 39,00 | 24 | 67626 |

Tabela 3 Frequências da variável “Idade”

| | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|----|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| 18 | 11 | ,7 | ,7 | ,7 |
| 19 | 22 | 1,4 | 1,4 | 2,1 |

| | | | | |
|----|----|-----|-----|------|
| 20 | 24 | 1,5 | 1,5 | 3,6 |
| 21 | 25 | 1,6 | 1,6 | 5,2 |
| 22 | 49 | 3,1 | 3,1 | 8,4 |
| 23 | 51 | 3,3 | 3,3 | 11,6 |
| 24 | 58 | 3,7 | 3,7 | 15,3 |
| 25 | 40 | 2,6 | 2,6 | 17,9 |
| 26 | 33 | 2,1 | 2,1 | 20,0 |
| 27 | 33 | 2,1 | 2,1 | 22,1 |
| 28 | 51 | 3,3 | 3,3 | 25,3 |
| 29 | 47 | 3,0 | 3,0 | 28,3 |
| 30 | 37 | 2,4 | 2,4 | 30,7 |
| 31 | 36 | 2,3 | 2,3 | 33,0 |
| 32 | 29 | 1,9 | 1,9 | 34,8 |
| 33 | 34 | 2,2 | 2,2 | 37,0 |
| 34 | 39 | 2,5 | 2,5 | 39,5 |
| 35 | 32 | 2,0 | 2,0 | 41,5 |
| 36 | 36 | 2,3 | 2,3 | 43,8 |
| 37 | 42 | 2,7 | 2,7 | 46,5 |
| 38 | 41 | 2,6 | 2,6 | 49,1 |
| 39 | 20 | 1,3 | 1,3 | 50,4 |
| 40 | 30 | 1,9 | 1,9 | 52,3 |
| 41 | 16 | 1,0 | 1,0 | 53,4 |
| 42 | 22 | 1,4 | 1,4 | 54,8 |
| 43 | 37 | 2,4 | 2,4 | 57,1 |
| 44 | 22 | 1,4 | 1,4 | 58,5 |
| 45 | 33 | 2,1 | 2,1 | 60,6 |
| 46 | 23 | 1,5 | 1,5 | 62,1 |
| 47 | 29 | 1,9 | 1,9 | 63,9 |
| 48 | 21 | 1,3 | 1,3 | 65,3 |
| 49 | 21 | 1,3 | 1,3 | 66,6 |
| 50 | 29 | 1,9 | 1,9 | 68,5 |
| 51 | 22 | 1,4 | 1,4 | 69,9 |
| 52 | 25 | 1,6 | 1,6 | 71,5 |
| 53 | 30 | 1,9 | 1,9 | 73,4 |
| 54 | 27 | 1,7 | 1,7 | 75,1 |
| 55 | 25 | 1,6 | 1,6 | 76,7 |
| 56 | 20 | 1,3 | 1,3 | 78,0 |
| 57 | 22 | 1,4 | 1,4 | 79,4 |
| 58 | 21 | 1,3 | 1,3 | 80,7 |
| 59 | 11 | ,7 | ,7 | 81,4 |

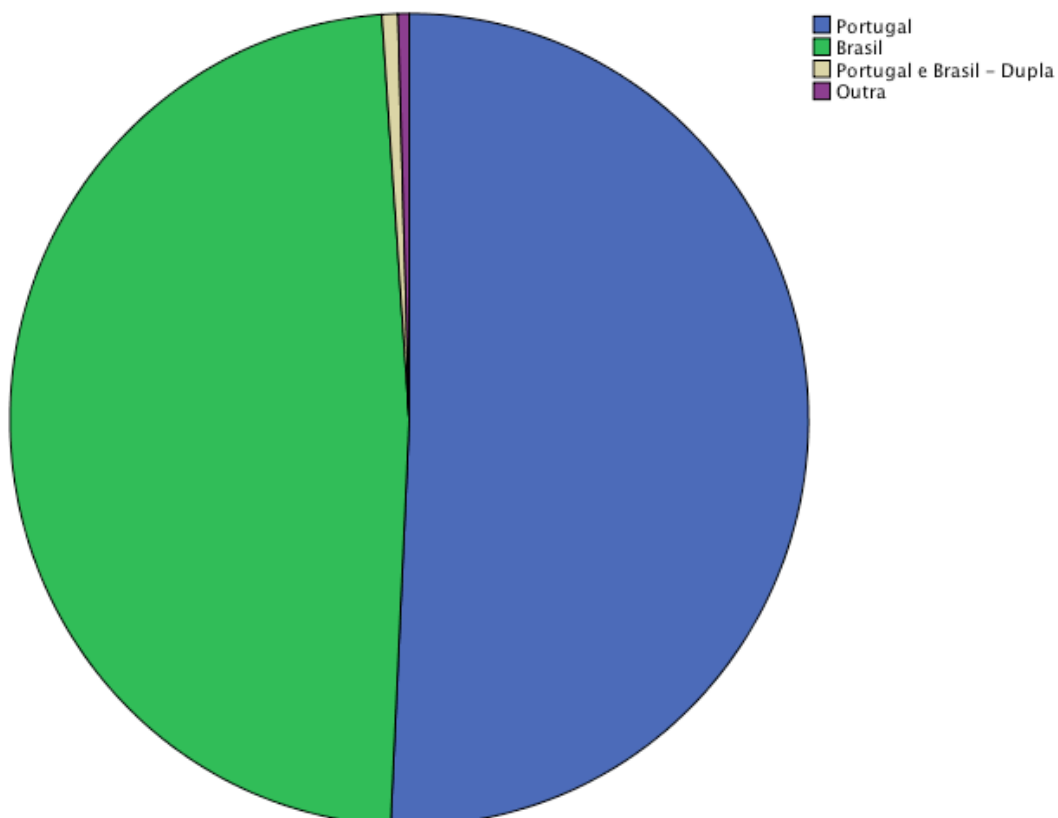
| | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|
| 60 | 13 | ,8 | ,8 | 82,3 |
| 61 | 9 | ,6 | ,6 | 82,8 |
| 62 | 6 | ,4 | ,4 | 83,2 |
| 63 | 7 | ,4 | ,4 | 83,7 |
| 64 | 17 | 1,1 | 1,1 | 84,7 |
| 65 | 16 | 1,0 | 1,0 | 85,8 |
| 66 | 16 | 1,0 | 1,0 | 86,8 |
| 67 | 27 | 1,7 | 1,7 | 88,5 |
| 68 | 12 | ,8 | ,8 | 89,3 |
| 69 | 17 | 1,1 | 1,1 | 90,4 |
| 70 | 11 | ,7 | ,7 | 91,1 |
| 71 | 7 | ,4 | ,4 | 91,5 |
| 72 | 4 | ,3 | ,3 | 91,8 |
| 73 | 10 | ,6 | ,6 | 92,4 |
| 74 | 10 | ,6 | ,6 | 93,0 |
| 75 | 10 | ,6 | ,6 | 93,7 |
| 76 | 9 | ,6 | ,6 | 94,3 |
| 77 | 4 | ,3 | ,3 | 94,5 |
| 78 | 10 | ,6 | ,6 | 95,1 |
| 79 | 7 | ,4 | ,4 | 95,6 |
| 80 | 9 | ,6 | ,6 | 96,2 |
| 81 | 9 | ,6 | ,6 | 96,7 |
| 82 | 7 | ,4 | ,4 | 97,2 |
| 83 | 6 | ,4 | ,4 | 97,6 |
| 84 | 6 | ,4 | ,4 | 98,0 |
| 85 | 3 | ,2 | ,2 | 98,1 |
| 86 | 8 | ,5 | ,5 | 98,7 |
| 87 | 4 | ,3 | ,3 | 98,9 |
| 88 | 4 | ,3 | ,3 | 99,2 |
| 90 | 1 | ,1 | ,1 | 99,2 |
| 91 | 5 | ,3 | ,3 | 99,6 |
| 92 | 2 | ,1 | ,1 | 99,7 |
| 93 | 2 | ,1 | ,1 | 99,8 |
| 94 | 1 | ,1 | ,1 | 99,9 |
| 96 | 1 | ,1 | ,1 | 99,9 |
| 97 | 1 | ,1 | ,1 | 100,0 |
| Total | 1567 | 100,0 | 100,0 | |

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 4 Frequências da variável “A sua nacionalidade?”

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|----------|------------------------------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Válidos | Portugal | 785 | 50,1 | 50,7 | 50,7 |
| | Brasil | 745 | 47,5 | 48,2 | 98,9 |
| | Portugal e Brasil - Dupla | 10 | ,6 | ,6 | 99,5 |
| | Outra | 7 | ,4 | ,5 | 100,0 |
| | Total | 1547 | 98,7 | 100,0 | |
| Em falta | 99 | 20 | 1,3 | | |
| | Total | 1567 | 100,0 | | |

Figura 1 Nacionalidade

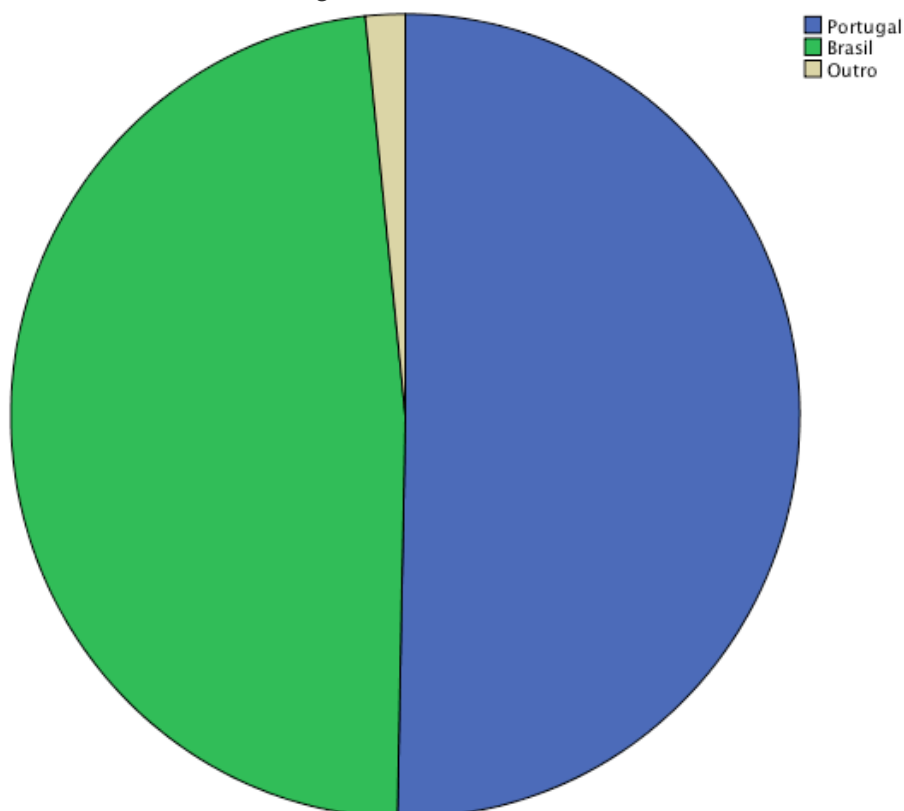


Das 1545 pessoas que responderam á questão “Onde vive atualmente?”, 777 ou 49,5%, vivem em Portugal, 742 pessoas (47,9%) no Brasil e 26 pessoas (1,7%) noutro país. Podemos observar esses valores na tabela A4.

Tabela 5 Frequências da variável “Onde vive atualmente?”

| | | Frequência | Porcentagem | Porcentagem Válida | Porcentagem 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 | |
| Em falta | 99 | 25 | 1,6 | | |
| Total | | 1567 | 100,0 | | |

Figura 2 Onde vive atualmente?

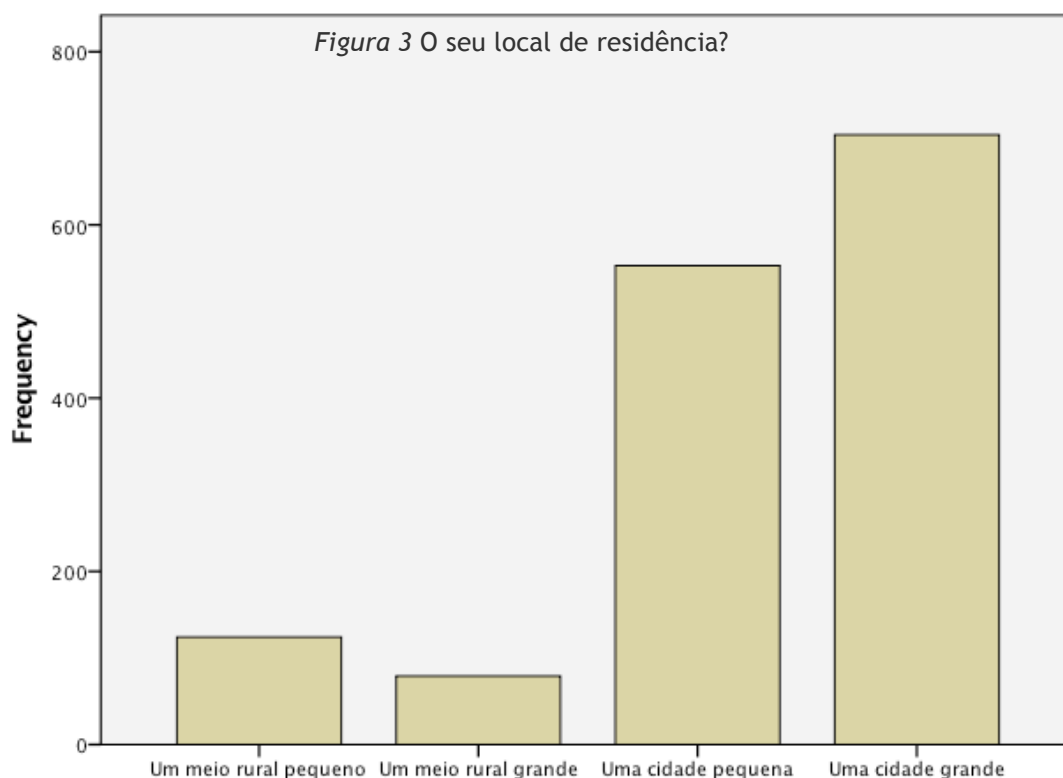


Ainda sobre o local de residência foi questionado se os participantes vivem num meio rural pequeno, num meio rural grande, numa cidade pequena ou numa cidade grande. Como

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 6 Frequências da variável “O seu local de residência?”

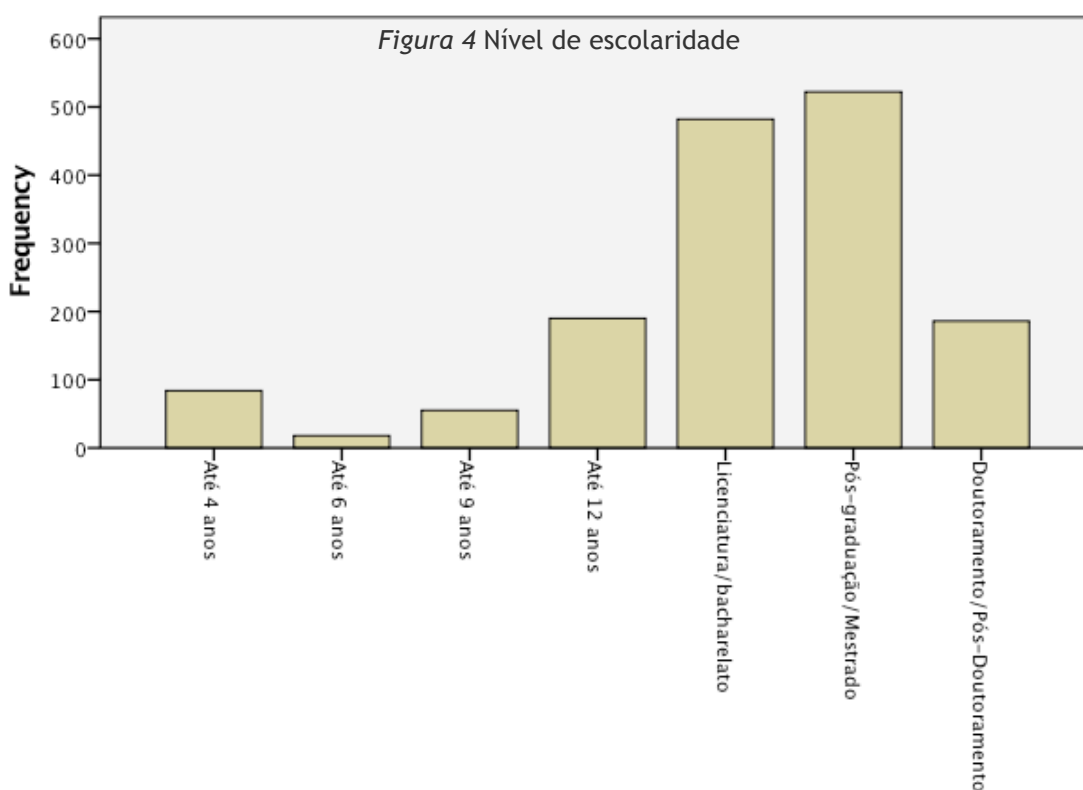
| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|----------|----------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Válidos | Portugal | 776 | 49,5 | 50,3 | 50,3 |
| | Brasil | 741 | 47,3 | 48,1 | 98,4 |
| | Outro | 25 | 1,6 | 1,6 | 100,0 |
| | Total | 1542 | 98,4 | 100,0 | |
| Em falta | 99 | 25 | 1,6 | | |
| Total | | 1567 | 100,0 | | |



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 7 Frequências da variável “O seu nível de escolaridade?”

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem 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 | | |
| Em falta | 99 | 21 | 1,3 | | |
| | System | 9 | ,6 | | |
| | Total | 30 | 1,9 | | |
| Total | | 1567 | 100,0 | | |



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 8 Frequências da variável “O seu estado civil/marital?”

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|-------------|--|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| | 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 |
| Válidos | 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 | |
| Em Falta | 99 | 6 | ,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 1570 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 9 Frequências da variável “Como se identifica relativamente à sua orientação sexual?”

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|----------|---------------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| | Heterossexual | 1314 | 83,9 | 93,8 | 93,8 |
| Válidos | Bissexual | 25 | 1,6 | 1,8 | 95,6 |
| | Homossexual | 62 | 4,0 | 4,4 | 100,0 |
| | Total | 1401 | 89,4 | 100,0 | |
| Em falta | 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

peças responderam “Sim” e 49,8% responderam “Não”, sendo praticamente metade da população para ambos os lados.

Tabela 10 Frequências da variável “Tem filhos?”

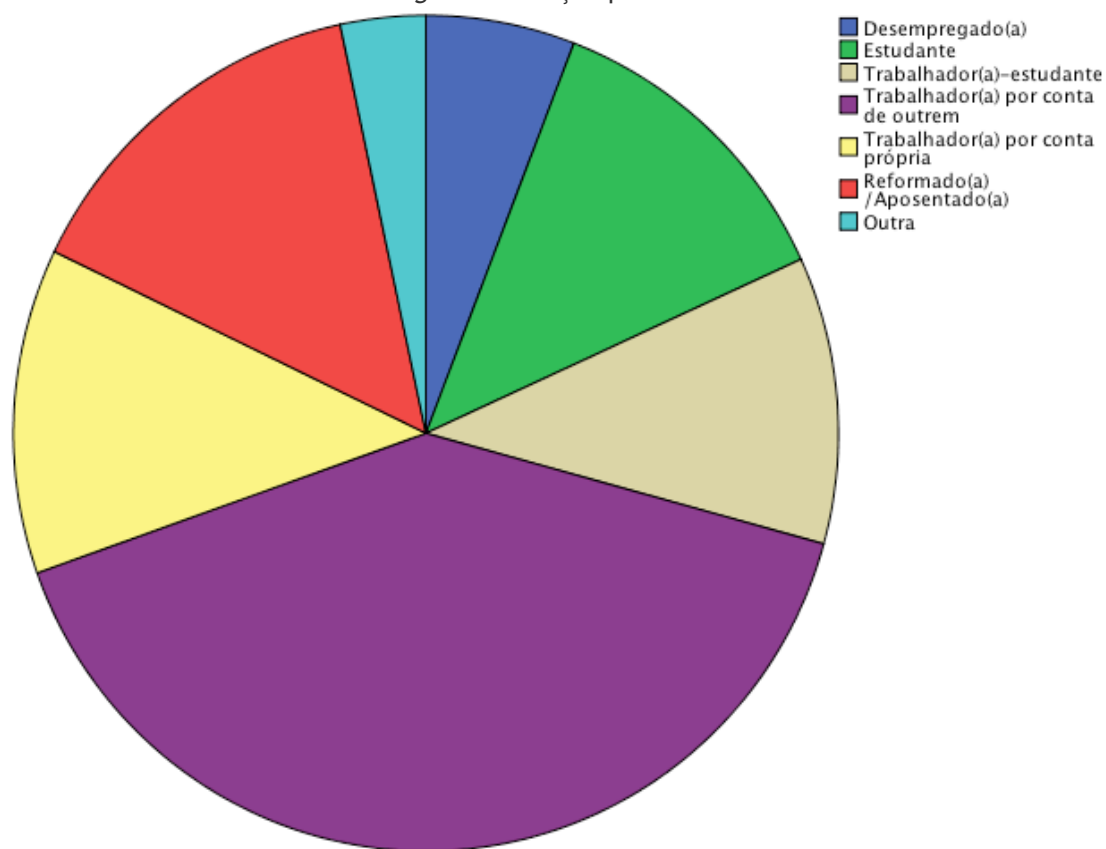
| | | Frequência | Percentagem | Percentagem Válida | Percentagem Cumulativa |
|----------|-------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Válidos | Sim | 774 | 49,4 | 49,7 | 49,7 |
| | Não | 782 | 49,9 | 50,3 | 100,0 |
| | Total | 1556 | 99,3 | 100,0 | |
| Em falta | 99 | 11 | ,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 11 Frequências da variável “A sua 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 | |
| Em falta | 99 | 9 | ,6 | | |
| Total | | 1567 | 100,0 | | |

Figura 5 Situação profissional



A última questão socio-demográfica 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 12 Frequências da variável “Considera-se uma pessoa religiosa?”

| | | 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 | |
| Em falta | 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 13 Hipóteses, design da investigação, estatuto das variáveis e análise de dados

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

| investigação | | | |
|--|----------------|--|----------------------|
| 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: Há diferenças entre os grupos de homens e mulheres, ao nível das variáveis sócio-emocionais. | | Variável de agrupamento: Grupo 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 14 Medidas descritivas da variável "Felicidade"

| | O seu género? | N | Média | Desvio Padrão |
|------------|---------------|-----|--------|---------------|
| Felicidade | Homem | 556 | 3,6452 | 0,46500 |
| | Mulher | 767 | 3,6211 | 0,46762 |

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 15 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 16 Medidas descritivas da variável "Mindfulness"

| | O seu género? | N | Média | Desvio Padrão |
|-------------|---------------|-----|--------|---------------|
| Mindfulness | Homem | 552 | 2,9310 | 0,49240 |
| | Mulher | 754 | 2,8462 | 0,50029 |

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 17 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 18 Medidas descritivas da variável "Inteligência emocional"

| | O seu género? | N | Média | Desvio Padrão |
|--------------|---------------|-----|--------|---------------|
| Inteligência | Homem | 536 | 3,8671 | 0,38266 |
| Emocional | Mulher | 712 | 3,9509 | 0,36758 |

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 19 Teste T da variável "Inteligência emocional"

| t | p |
|--------|---|
| -3,916 | 0 |

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 20 Medidas descritivas da variável "Autoestima"

| | O seu género? | N | Média | Desvio Padrão |
|------------|---------------|-----|--------|---------------|
| Autoestima | Homem | 632 | 3,2182 | 0,40789 |
| | Mulher | 867 | 3,1661 | 0,40385 |

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 21 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 22 Medidas descritivas da variável "Bem-estar"

| | O seu género? | N | Média | Desvio Padrão |
|-----------|---------------|-----|--------|---------------|
| Bem-estar | Homem | 638 | 2,8411 | 0,50514 |
| | Mulher | 869 | 2,8862 | 0,47668 |

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 23 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.

Diferenças de Género em Variáveis Sócio-emocionais

ABSTRACT

O presente artigo consiste na realização de um estudo quantitativo cujo objetivo principal é 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. A amostra foi obtida por conveniência através da recolha de dados online. 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.

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

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo pretende avaliar a existência de diferenças de género em adultos portugueses em variáveis socio-emocionais: 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 está 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. 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 variáveis 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 ter implicações na ciência em contexto nacional bem como internacional.

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 (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 (Xu & Xue, 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 (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 (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 e 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.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a participação de 1570 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

2.2. 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 e Loureiro, 2014), a Escala de Inteligência Emocional (Schutte, Malouff & Bhullar 2009) e o Inventário de Mindfulness de Freiburg (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht & Schmidt, 2006).

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 e Schmidt, 2006). A escala conta com trinta itens e possui uma boa consistência interna uma vez que o Alpha de Cronbach é de 93 (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht e 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=.86) que são mais facilmente respondidos pelos participantes (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht e Schmidt, 2006). 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, Pereira, Esgalhado, Afonso, Monteiro e Loureiro, 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 Salovey e Mayer. 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, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim, 1997). O questionário mede com fiabilidade alexitimia, atenção aos sentimentos, clareza de sentimentos, reparação de

humor, otimismo e controlo de impulsos (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim, 1997).

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 e 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 e Loureiro, 2014).

A Autoestima dos participantes foi medida através de um questionário onde foi pedido que as perguntas fossem respondidas de acordo com o modo que a pessoa pensa e sente de forma a dar a sua opinião sincera. As questões eram as seguintes: “De um modo geral sinto-me satisfeito(a) comigo próprio(a)”, “Por vezes penso que não presto”, “Sinto que tenho algumas boas qualidades”, “Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas”, “Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio(a)”, “Por vezes sinto que sou um(a) inútil”, “Sinto que sou uma pessoa de valor”, “Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a)”, “De um modo geral sinto-me um(a) fracassado(a)”, “Tenho uma boa opinião de mim próprio(a)”. As respostas foram organizadas numa escala tipo Likert em que as respostas para os itens variavam de “discordo totalmente”, discordo”, “concordo” e “concordo fortemente”.

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 e 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 e Esteves, 2014). A estrutura da PANAS-VRP verificou ser consistente e com boas características psicométricas em ambos os momentos de teste (Galinha, Pereira e Esteves, 2014).

2.3. 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 asseguarção da 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)

2.5. 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 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 | 0,93 | 0,35 |
| | Mulher | 3,62 | 0,47 | | |
| Mindfulness | Homem | 2,93 | 0,49 | 3,05 | 0,002 |
| | Mulher | 2,85 | 0,50 | | |
| Inteligência Emocional | Homem | 3,87 | 0,38 | -3,92 | 0 |
| | Mulher | 3,95 | 0,37 | | |
| Autoestima | Homem | 3,22 | 0,41 | 2,46 | 0,01 |
| | Mulher | 3,17 | 0,40 | | |

| | | | | | |
|-----------|--------|------|------|-------|------|
| Bem-estar | Homem | 2,84 | 0,51 | -1,77 | 0,08 |
| | Mulher | 2,89 | 0,48 | | |

Na Tabela 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 – Médias das variáveis sócio-emocionais por faixas etárias relativamente ao género

| | | Felicidade | Mindfulness | Inteligência Emocional | Autoestima | Bem Estar |
|-------|--------|------------|-------------|------------------------|------------|-----------|
| | | Média | Média | Média | Média | Média |
| 18-25 | Homem | 3,54 | 2,79 | 3,82 | 3,10 | 3,00 |
| | Mulher | 3,55 | 2,80 | 3,86 | 3,09 | 2,92 |
| 26-45 | Homem | 3,53 | 2,90 | 3,82 | 3,21 | 2,95 |
| | Mulher | 3,60 | 2,82 | 3,95 | 3,20 | 2,96 |
| 46-65 | Homem | 3,79 | 3,01 | 3,94 | 3,36 | 2,84 |
| | Mulher | 3,72 | 2,92 | 4,05 | 3,29 | 2,91 |
| 66-97 | Homem | 3,77 | 3,03 | 3,94 | 3,07 | 2,44 |
| | Mulher | 3,68 | 3,14 | 4,22 | 2,97 | 2,53 |

Uma vez que a amostra abrange uma grande diferenças de idades, foi realizada um comparação por faixas etárias das variáveis, apresentada na Tabela 2 Podemos ver que o grupo dos homens entre os 46 e os 65 anos são os que reportam ser mais felizes, sendo que, são também os homens entre os 26 e os 45 anos que são menos felizes. Relativamente à variável “Mindfulness” as mulheres dos 66 aos 97 anos surgem como tendo os valores mais elevados sendo que os homens dos 18 aos 25 são os que possuem menos Mindfulness. As mulheres idosas surgem novamente como o grupo com mais Inteligência Emocional e os homens dos 18 aos 45 anos reportam ter menos Inteligência

Emocional. Na variável autoestima os homens dos 46 aos 65 anos são os que possuem mais Autoestima e, por sua vez, as mulheres dos 66 aos 97 anos são o grupo com níveis de Autoestima mais baixos. Os participantes do género masculino dos 18 aos 25 anos são os que reportam ter níveis de bem estar mais elevados, sendo que, é também o grupo dos homens, na faixa etária dos 66 aos 97 anos que demonstra ter menos bem-estar.

CONCLUSÃO

Este estudo foi fonte de algumas conclusões interessantes. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis “Inteligência Emocional”, “Mindfulness” e “Autoestima”, sugerindo que de facto, em algumas variáveis sócio-emocionais os géneros diferem.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas entre géneros variáveis “Felicidade” e “Bem-estar”, esse facto também é uma descoberta. Ao contrário da crença popular, com este estudo, fomos observando que diferentes géneros são mais similares que o inicialmente pensado.

O estudo conduzido em 2016 por Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam e Hashemian comparando os géneros em função da Felicidade não reporta diferenças significativas entre os géneros feminino e masculino. Estudos anteriores como o de Westbrook, Talley e Westbrook (2002) e Madden (2010) reportam que as mulheres apresentam níveis de Bem-estar mais baixo que os homens no entanto neste estudo não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os mesmos, no entanto, os autores Meisenberg e Woodley (2014), Yuan, Jijun e Changting (2015) sugerem que fatores como a idade e igualdade de género podem ser mais relevantes para o bem-estar que o género em si.

Relativamente à Inteligência Emocional, e uma vez que no presente estudo foram encontradas diferenças entre géneros, as mulheres as que demonstraram valores mais altos, fato apoiado pelo estudo realizado por McNulty, Lewis, Lane e White (2016).

Também os estudos de McKay, Dempster e Byrne (2014), Bachman, O’Malley, Freedman-Doan, Trzesniewski e Donnellan (2011) e Rentzsch, Wenzler e Schutz (2015) confirmaram os resultados de que os homens possuem mais Autoestima que as mulheres.

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, 445–473.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between Mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*(94), 96–100.
- Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 1387-1402.

-
- 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*, 53, 53-65.
- Khraisat, A., Rahim, A., & Yusoff, M. (2015). Emotional Intelligence of USM Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 26-38.
- Koveshnikov, A., Wechtler, H., & Dejoux, C. (2014). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 362-371.
- Madden, D. (2010). Gender Differences in Mental Well-Being: a Decomposition Analysis. *Soc Indic Res*, 101-114.
- 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*, 1131-1151.
- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *J Happiness Study*(16), 1539-1555. doi:10.1007/s10902-014-9577-5
- 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*, 1-3.
- 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*, 171-176.
- 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(1), 1-7.
- Rentzsch, K., Wenzler, P. M., & Schütz, A. (2015). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Elsevier*, 139-147.
- San, E. (2015). *Concept Analysis of Nurses' Happiness*. Wiley, 55-62.
- 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.
- Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res*, 561-576.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 1543-1555.
- 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*, 283-291.
- Yuan, L., Jijun, L., & Changting, J. (2015). Self-Esteem, Gender, And The Relationship Between Extraversion And Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality*, 1243-1254.

Xu, L., & Xue, Z. (2014). Adult Attachment Orientations And Subjective Well-Being: Emotional Intelligence And Self-Esteem As Moderators. *Social Behavior And Personality*, 1257-1266.