



Universidade da Beira Interior
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Psicologia e Educação

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APRESENTADA À
UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR COMO REQUISITO
PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE (2º CICLO) EM
PSICOLOGIA, NA ÁREA DE CLÍNICA

“Personalidade e Bem-Estar Subjectivo:
O Papel da Inteligência Emocional ”

Adriana Patrícia de Jesus Madeira Fortuna

Covilhã

2009/2010



Universidade da Beira Interior
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Psicologia e Educação

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APRESENTADA À
UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR COMO REQUISITO
PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE (2º CICLO) EM
PSICOLOGIA, NA ÁREA DE CLÍNICA

“Personalidade e Bem-Estar Subjectivo:
O Papel da Inteligência Emocional ”

Adriana Patrícia de Jesus Madeira Fortuna

Covilhã

2009/2010

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação do/a Prof.^o Doutor Luís Maia apresentado à Universidade da Beira Interior para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia, registado na DGES sob o 9463.

Índice	
Índices de Quadros	1
Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
I- Introdução	5
II- Corpo Teórico (Descrição do Estado Arte)	6
1. Personalidade	6
2. Bem-Estar Subjectivo	13
3. Inteligência Emocional	17
III- Corpo Empírico	21
1. Apresentação do estudo	21
1.1 Objectivos	21
1.2 Planificação	21
1.2.1 Tipo de Estudo	21
1.2.2 Definição das variáveis	21
1.2.3 Hipóteses	21
2. Método	23
2.1 Participantes	23
2.2 Instrumentos	24
2.3 Procedimentos	26
3. Resultados	26
4. Discussão dos resultados	32
5. Conclusões	47
6. Reflexões	48
Bibliografia	49
Anexos	62

Índice de Quadros

Quadro I: Estatística descritiva relativamente à variável Idade	62
Quadro II: Estatística descritiva relativa ao Nível de Instrução	62
Quadro III: Estatística descritiva relativa ao Nível Socioeconómico	62
Quadro IV: Estatísticas descritivas das dimensões da Personalidade	63
Quadro V: Categorização da variável neuroticismo e respectiva estatística descritiva	63
Quadro VI: Teste para Amostra Independentes	63
Quadro VII: Categorização da variável Extroversão e respectiva estatística descritiva	64
Quadro VIII: Teste para Amostra Independentes	64
Quadro IX: Categorização da variável Amabilidade e respectiva estatística descritiva	64
Quadro X: Teste para Amostra Independentes	65
Quadro XI: Categorização da variável Conscienciosidade e respectiva estatística descritiva	65
Quadro XII: Teste para Amostra Independentes	65
Quadro XIII: Categorização da variável Abertura à Experiência e respectiva estatística descritiva	65
Quadro XIV: Teste para Amostra Independentes	66
Quadro XV: Matriz de correlação das variáveis independentes relativas à Inteligência Emocional em relação ao BES	66
Quadro XVI: Diagnóstico da Colinearidade	67
Quadro XVII: Coeficientes	67
Quadro XVIII: Matriz de correlação das variáveis independentes relativas às variáveis Sociodemográficas em relação ao BES	67
Quadro XIX: Diagnóstico da Colinearidade	68
Quadro XX: Coeficientes	68

Agradecimentos

Na sua génese o gosto pela psicologia teve as suas primeiras manifestações ao longo da fase embrionária da adolescência, sendo que a derradeira fase de amadurecimento deste mesmo gosto ocorreu ao longo do último ano do 3º ano do terceiro ciclo do ensino básico. O culminar desta motivação deu-se com a entrada no curso de psicologia na Universidade da Beira Interior no ano de 2005/2006.

Em termos mais substanciais esta motivação está relacionada ao profundamente e ao gosto que sempre detive sobre os processos cognitivos e comportamentais a fim de perceber os porquês da conduta humana na vida quotidiana. A nível pessoal uma das características que penso que caracterizam mais o meu carácter imbrica na ajuda ao próximo. Um outro importante factor propulsor e que acentuou a minha vocação, está relacionado com o gosto e curiosidade em captar o modo como os indivíduos se comportam e reflectem perante a vida. Assim como, uma forte componente da minha personalidade para interpretar e apreender o significado que os diferentes actores sociais colocam na sua conduta.

Neste sentido quero aproveitar esta oportunidade única para enaltecer a preciosa ajuda e contributo no facultar dos instrumentos de avaliação para a recolha de dados, de pessoas como a Professora Doutora Margarida Pedroso Lima que cedeu o PANAS e a SWLS, assim como à Professora Doutora Luísa Faria pelo envio da escala ESCQ. É também de salientar a preciosa disponibilidade e amabilidade dos seguintes professores na permissão da respectiva da aplicação dos instrumentos em tempo lectivo: Professora Doutora Ludovina Ramos, Professor Doutor Manuel Loureiro, Professor Doutor Paulo Rodrigues, Professor Doutor Luís Maia. É de enfatizar que este último, Professor Luís Maia que teve também ele, uma dupla contribuição ao se constituir como orientador da presente investigação. Quero ainda expressar o meu agradecimento ao meu orientador no âmbito da ajuda a este nível numa primeira abordagem na qual consiste na realização do t student para testar 5 hipóteses.

Por último, e como os últimos são sempre os primeiros à minha irmã, tanto na cotação de alguns instrumentos de avaliação, tal como no suporte emocional prestado. Neste seguimento, agradeço também aos meus familiares mais próximos, respectivamente, mãe, pai, restantes, irmãos e amigos, especialmente à D. Celina, pelo apoio e incentivo em prosseguir o meu sonho. As pessoas às quais não tive oportunidade de agradecer de uma forma mais calorosa, fá-lo-ei pessoalmente.

A todos o meu mais sincero e profundo agradecimento.

Resumo

O objectivo do estudo foi investigar a relação entre as dimensões da personalidade e o bem-estar subjectivo dos estudantes universitários do curso de Psicologia da Universidade da Beira Interior. Assim como averiguar as relações entre as variáveis sociodemográficas em relação ao bem-estar subjectivo. Por último, analisaram-se as relações entre a inteligência emocional em relação ao bem-estar subjectivo dos estudantes.

Os participantes que constituíram a amostra eram 89 estudantes do sexo feminino, de idades compreendidas entre os 17 e 28 anos de idade ($M = 20,28$; $DP = 1,95$). As dimensões de personalidade foram avaliadas com o Inventário de Personalidade NEO-Revisto (NEO-PI-R; Lima & Simões, 2003). O bem-estar subjectivo foi avaliado com os seguintes instrumentos: SWLS (Satisfaction With Life Scale) PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Simões (1993). E a inteligência emocional foi avaliada com o Questionário de Competência Emocional (Lima Santos & Faria, 2005).

Os resultados demonstraram diferenças estatisticamente nas dimensões da personalidade neuroticismo e conscienciosidade relativamente ao bem-estar subjectivo dos indivíduos. Ao nível da inteligência emocional verificaram-se relações estatisticamente significativas entre a dimensão capacidade de lidar e o BES. Por último, as variáveis sociodemográficas, idade e o nível socioeconómico, não revelaram valores estatisticamente significativos em relação ao bem-estar subjectivo dos estudantes.

Palavras-chave: Personalidade, bem-estar subjectivo, inteligência emocional

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between personality dimensions and the subjective well-being of college students majoring in psychology, in the University of Beira Interior, as well as the relationship between the socio-demographic variables influencing the subjective well-being. Also, we analyzed the relationships between the emotional intelligence and the subjective well-being of these students.

The participants were 89 female students with ages between 17 and 28 years old ($M= 20,28$; $SD= 1,95$). The personality dimensions were accessed with the portuguese version of the *Revised NEO Personality Inventory* (NEO-PI-R; Lima & Simões, 2003). The subjective well-being was accessed with the *Satisfaction With Life Scale* and the *Positive and Negative Affect Schedule* (Simões, 1993). And finally, the emotional intelligence was accessed with the *Questionnaire of Emotional Competence* (Lima Santos & Faria, 2005).

The results showed differences statistically significant in the personality facets of neuroticism and conscientiousness concerning the subjective well-being of the students. As regards the emotional intelligence, the results showed statistically significant differences between the dimension manage and regulate of emotion and the subjective well-being. Lastly, the socio-demographic variables of age and socio-economical level did not show any statistically significant values regarding the subjective well-being of students.

Key-words: Personality, subjective well-being, emotional intelligence

I - Introdução

O estudo a seguir apresentado pretende avaliar o bem-estar subjectivo nos estudantes universitários, do curso de psicologia.

A maioria dos estudos realizados nesta área provém de estudos transversais, em que avaliam o bem-estar subjectivo dos indivíduos na relação com as suas características personalistas e a competência emocional, como sendo factores que contribuem, em parte, para as diferenças encontradas ao nível do bem-estar subjectivo dos indivíduos. E neste sentido parece-nos pertinente aprofundar a investigação neste domínio, pois se efectivamente se verificarem relações estatisticamente significativas entre o bem-estar subjectivo e a inteligência emocional este estudo poderá dar o seu pequeno contributo perspectivando novas formas de intervir e planear novas metodologias (ex: ensino) que visem contribuir para uma melhor qualidade de vida do ser humano. Atendendo que a inteligência emocional pode ser alvo de intervenção, inclusive em faixas etárias mais novas (ex: em parceria com pais, agentes educativos).

O presente estudo centrar-se-á no bem-estar subjectivo e o contributo da personalidade e em especial da inteligência emocional, na “optimização” do bem-estar subjectivo dos estudantes. A temática que se explana neste trabalho que já vem dos clássicos gregos que abordaram esta mesma temática com a designação de felicidade. De modo que o bem-estar subjectivo parece revelar na sociedade contemporânea uma centralidade crescente dado que a característica fundamental das sociedades contemporâneas é a procura da realização do self dos indivíduos.

Na primeira parte é realizada uma breve introdução sobre a importância da temática abordada neste trabalho, e a sistematização do que se seguirá no decorrer do presente estudo.

Na segunda parte apresenta-se uma sistematização sobre os conceitos nucleares, da dissertação, tratando-se neste caso dos constructos de personalidade, bem-estar subjectivo e inteligência emocional articulados com as perspectivas ou teorias que deram sustentação teórica aos mesmos.

A terceira parte do trabalho incidirá sobre o corpo empírico do trabalho, no qual constam os objectivos pretendidos com a realização deste estudo. A planificação do presente trabalho, a caracterização sucinta do tipo de estudo e a operacionalização das variáveis e das hipóteses em que o estudo se apoia. A metodologia é também alvo de escrutínio, no que se refere ao nível da caracterização da amostra do presente estudo e respectivos instrumentos e procedimentos adoptados na recolha da amostra. Seguindo-se a descrição dos resultados

obtidos e a respectiva análise dos resultados estatísticos, sem esquecer que os mesmos foram discutidos à luz das evidências teóricas e empíricas.

No final do trabalho é apresentada uma conclusão geral sobre os resultados obtidos e uma reflexão sobre o estudo.

II - Corpo Teórico (Descrição do Estado Arte)

1. Personalidade

O conceito de personalidade possui uma enorme diversidade de significados, tantos consoante os que os autores se propuseram atribuí-lhe na tentativa de explicar a natureza humana. Não se pode generalizar nenhuma definição de personalidade. A personalidade não pode ser definida sem prévio acordo quanto à perspectiva teórica a partir da qual será considerada (Hall & Lindzey, 2000). Todos os teóricos da personalidade tentam explicar algum aspecto da natureza humana, cada um deles observa a uma dada regularidade que tentam explicar (McCrae, & John, 1992). Da multiplicidade de abordagens teóricas da personalidade podem destacar-se as seguintes: a psicanalítica, a neo-psicanalítica, a humanista, a cognitivista, a comportamental, a aprendizagem social, a dos traços. Os autores desta última abordagem defendem que todos os indivíduos possuem diversos traços de personalidade, variando entre elas quanto ao grau em que está presente. De acordo com Pervin (1989) a assumpção básica da teoria de traços é que as pessoas possuem predisposições gerias, ou seja, traços que as leva a responder de formas particulares. Além disso, a teoria dos traços caracteriza-se por ser um modelo de personalidade que procura identificar os traços básicos, necessários à descrição da personalidade. Esta teoria de personalidade, mais concretamente, o Modelo dos Cinco Factores (Five-Factor Model, FFM), será alvo de um maior escrutínio.

O primeiro autor a utilizar o conceito traço de personalidade foi Allport (1937), que entendia os traços como unidades passíveis de determinar padrões da personalidade, de tal forma que, apesar de um indivíduo possuir comportamentos distintos, ainda assim, existia certa constância. A essa frequência de características chamou de factores de personalidade, ou seja, padrões comportamentais semelhantes em indivíduos de uma mesma cultura. Segundo Hansenne (2003) esta definição foi de grande relevância para os estudos nesta área, pois permitiu mensurar a personalidade, isto porque os traços asseguram a estabilidade dos

comportamentos ao longo do tempo e nas diversas situações de vida influenciando fortemente a percepção dos acontecimentos (Allport & Allport, 1921).

Raymond Cattell (1950) define a personalidade como aquela que permite uma predição daquilo que uma pessoa, numa dada situação, irá fazer. Este autor percepçiona a personalidade como sendo uma estrutura complexa e diferenciada de traços, com sua motivação em grande parte dependente dos traços dinâmicos (Hall, Lindzey & Campbell, 2000). Cattell enfatiza ainda o papel da hereditariedade e da aprendizagem no desenvolvimento da personalidade, na determinação das contribuições específicas para cada traço. Concluindo que a importância desses factores varia consoante o traço que está a ser analisado (Pervin, 1989). As dimensões básicas da personalidade, para este investigador, correspondem a 16 traços básicos.

Segundo Eysenck (1953) a personalidade consiste numa organização mais ou menos durável do carácter, do temperamento, da inteligência e da dimensão física do sujeito. A melhor maneira de descrever o comportamento é em termos de traços que caracterizam as pessoas de maneira singular. É mediante a combinação desses traços que são definidos tipos mais fundamentais. Além disso, Eysenck considera que as diferenças individuais traduzidas por meio de tipos (personalidade) baseiam-se em factores constitucionais (ex: genéticos, neurológicos, bioquímicos) (Hall, Lindzey & Campbell, 2000). O modelo deste autor baseou-se nos estudos realizados por Allport, em que desenvolveu três dimensões básicas da personalidade, as quais denominou extroversão (E), neuroticismo (N) e psicoticismo (P). Esta taxonomia foi fundamental no desenvolvimento posterior da teoria dos Cinco Grandes Factores (Big Five).

O Modelo dos Cinco Factores surge na sequência da insatisfação das teorias de Cattell e Eysenck, por parte de alguns investigadores da personalidade, sugerindo que a teoria de Eysenck teria poucas dimensões, e a de Cattell possuía muitas dimensões (Schultz & Schultz, 2003). Desde daí, inúmeras investigações realizadas aludem a cinco dimensões principais para avaliar as diferenças individuais (Digman, 1990; Goldberg, 1981;1990; John, 1990a, 1990b; McCrae & John, 1992;Wiggins, 1996). Anastasi e Urbina (2000) referem que Costa e McCrae são os dois investigadores mais estritamente associados ao Modelo dos Cinco Factores, que construíram o inventário NEO-PI-R ajustado a este modelo. Segundo McCrae e Costa (1996, p.67) a personalidade “consiste num sistema constituído pelos traços de personalidade e pelos processos dinâmicos, mediante os quais afectam os processos psicológicos dos indivíduos”. De forma que, os indivíduos herdaram predisposições gerais associadas aos cinco factores, e as

condições ambientais determinam a forma particular como os traços se expressaram (McCrae & John, 1992). Os autores McCrae e Costa (1997) sugerem que os traços de personalidade são moldados pelas práticas educativas, valores morais e religiosos, em que a estrutura da personalidade seria diferente consoante a cultura, assim os traços teriam uma estrutura universal na medida em que representam formas básicas de comportamento e experiência.

Em 1995, McCrae e Costa identificaram categorias de variáveis para fundamentar o Modelo dos Cinco Factores, que se traduzem nas seguintes: tendências básicas, adaptações características, auto-conceito, biografias objectivas e influências externas. Conforme postulado por Costa e McCrae o modelo foi amplamente aceite, embora não universalmente, como uma estrutura útil para a exploração de traços de personalidade (Anastasia & Urbina, 2000). Lima e Simões (2000a, p. 177) a este propósito concluem, num artigo sobre a teorização do modelo dos cinco factores, que “não há, nem provavelmente haverá, uma teoria completa da personalidade. A teoria dos cinco factores não faz excepção.” Através da teoria lexical da personalidade, os factores da personalidade conseguem abranger e interligar diversas culturas, tornando-se uma forma de mensuração da personalidade de grande confiabilidade (McCrae & John, 1992). A realização destes estudos em culturas diferentes utilizando-se a análise factorial em pesquisas sobre factores da personalidade, cinco factores foram discriminados, os quais originaram a teoria dos cinco grandes factores da personalidade. É, assim, possível construir um inventário desta natureza, uma vez que existem inúmeras redundâncias nas descrições da personalidade (Costa e McCrae, 1992). O modelo subjacente a este inventário, o modelo dos cinco factores, consiste numa representação dimensional da estrutura da personalidade. Os factores são definidos como agrupamentos de traços inter-relacionados. Através deste é possível obter um esquema compreensivo do sujeito através da descrição do posicionamento do sujeito nos cinco factores (Costa & McCrae, 2000). Para uma melhor compreensão do constructo de personalidade torna-se necessário definir as suas facetas fundamentais da personalidade e as respectivas seis facetas de cada dimensão, mediante o modelo em questão.

De acordo com Simões e Lima (2006) definem o primeiro factor designado por Neuroticismo (N) quantifica o contínuo que vai desde a adaptação à instabilidade emocional. Os indivíduos calmos, relaxados, seguros, não emotivos, e satisfeitos consigo situam-se num pólo, enquanto os sujeitos com propensão para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas, e respostas de coping desadequadas, no outro pólo oposto.

O segundo é chamado de Extroversão (E) que avalia a quantidade e a intensidade das interações interpessoais, a sociabilidade, o nível de actividade, a necessidade de estimulação e a capacidade de exprimir alegria (Lima & Simões, 2006).

A terceira dimensão é a Abertura à Experiência (O), mede a procura proactiva e a apreciação da experiencia por si própria tolerância e a exploração do não familiar (Lima & Simões, 2006).

O quarto factor Amabilidade (A) diz respeito à qualidade da orientação interpessoal que varia entre a compaixão ao antagonismo nos pensamentos, sentimentos e acções (Lima & Simões, 2006).

O quinto factor Conscienciosidade (C) mede o grau de organização, persistência e motivação pelo comportamento orientado para um objectivo (Lima & Simões, 2006). Contrasta pessoas que são de confiança e escrupulosas, com as que são preguiçosas e descuidadas.

O primeiro factor ou faceta é designado por Neuroticismo (N) quantifica o contínuo que vai desde a adaptação à instabilidade emocional. Os indivíduos calmos, relaxados, seguros, não emotivos, e satisfeitos consigo situam-se num pólo, enquanto os sujeitos com propensão para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas, e respostas de coping desadequadas, no outro pólo oposto (Lima & Simões, 2006). A Ansiedade (N1) é umas das facetas, ou traços, do Neuroticismo, os sujeitos que revelam pontuação elevada caracterizam-se por serem ansiosos, tensos, preocupados. Os indivíduos com pontuação baixa são mais calmos, relaxados estáveis e corajosos. A Hostilidade (N2) refere-se à tendência que os indivíduos têm em experienciar raiva e outros estados emocionais, como frustração e amargura, e facilmente ficam zangados. Os sujeitos com pontuações baixas em N2 são amigáveis, têm um temperamento mais moderado e dificilmente se ofendem e zangam. Quanto à faceta da Depressão (N3) os sujeitos quando apresentam um elevado índice evidenciam pouca esperança, sentimentos de culpabilização, tristes, melancólicos, sozinhos, desesperados. Ao contrário dos indivíduos com pontuação baixa que raramente estão tristes, e em geral são pessoas confiantes, sentem que a vida vale a pena. O traço da Auto-consciência (N4) avalia as emoções de vergonha e embaraço, sujeitos que se sentem pouco confortáveis perto dos outros, são sensíveis ao ridículo e tendem a sentir-se inferiores, envergonhados, tímidos e com ansiedade social. Ao invés das pessoas com pontuação baixa que ficam menos perturbados nas situações sociais, sentindo-se mais seguros, socialmente adequados, e à vontade. A Impulsividade (N5) que mede a incapacidade de

controlar e de resistir às tentações. Os sujeitos com pontuação baixa resistem às tentações e tem uma elevada tolerância à frustração. As pessoas com elevada pontuação no traço da Vulnerabilidade (N6) enervam-se com facilidade e entram em pânico em situações de emergência, demonstrando incapacidade de lidar com a tensão, tornando-as dependentes (Costa & McCrae, 2000).

O segundo é chamado de Extroversão (E) que avalia a quantidade e a intensidade das interações interpessoais, a sociabilidade, o nível de actividade, a necessidade de estimulação e a capacidade de exprimir alegria (Lima & Simões, 2006). As pessoas com pontuação elevada no Acolhimento Caloroso (E1) demonstram ser amigáveis, conversadoras e afectuosas. Os indivíduos com pontuações baixas caracterizam-se por ser mais frios, distantes e formais. Um índice elevado na Gregariedade (E2) significa que a pessoa gosta de conviver, tem muitos amigos, e procura o contacto social. Os sujeitos com pontuação baixa evitam as multidões, é solitário e prefere estar sozinho. Uma pontuação elevada em Assertividade (E3) demonstra que o indivíduo é dominante, com ascendente social, força de vontade, confiante, e decidido. Os sujeitos com baixos índices de E3 são mais reservados, e preferem não dar nas vistas e deixar os outros falar. O traço da Actividade (E4) é indicador de se tratar de uma pessoa enérgica, tem um ritmo rápido, e vigoroso e necessidade de estar ocupado. As pessoas com baixa pontuação não têm pressa, é mais vagaroso. Um elevado índice na Procura de Excitação (E5) é indicador de que o sujeito procura estimulações fortes, aceita riscos e gosta de ambientes ruidosos e de cores vivas. O sujeito com baixa pontuação evita a sobre-estimulação, é cauteloso, sério. As pessoas que obtêm uma pontuação elevada nas Emoções Positivas (E6) são alegres, espirituosas, divertidas e têm tendência a experienciar emoções positivas, como a alegria, a felicidade e o amor. A baixa pontuação, nesta faceta, não significa que as pessoas são necessariamente infelizes, são menos exuberantes, pouco entusiastas, plácidos, sérios. Além disso, esta faceta é aquela que está mais relacionada com a satisfação com a vida (Costa & McCrae, 2000).

A terceira dimensão é a Abertura à Experiência (O), mede a procura proactiva e a apreciação da experiencia por si própria tolerância e a exploração do não familiar (Lima & Simões, 2006). Uma elevada pontuação em Fantasia (O1) traduz que o sujeito tem uma imaginação viva e uma fantasia activa, aprecia sonhar acordado e elabora fantasias. Um baixo índice de O1 traduz que o indivíduo prefere o pensamento realista, é prática e evita sonhar acordado. As pessoas com elevada pontuação em Estética (O2) apreciam a arte e a beleza. Por sua vez, os sujeitos com baixa pontuação são pouco sensíveis à beleza, e não apreciam a arte.

O traço Sentimentos (O3) traduz a capacidade dos indivíduos responderem emocionalmente às situações, serem sensíveis, empático, e valoriza os próprios sentimentos. Trata-se de uma disposição de receptividade aos sentimentos e emoções interiores e de avaliação da emoção, como parte importante da vida. Os indivíduos com baixa pontuação neste traço revelam um leque mais limitado de emoções e da pouca relevância dada aos diferentes estados emocionais. A pontuação elevada na faceta das Acções (O4) é indicador da procura da novidade e da variedade, exemplos disso, reflecte-se na experimentação de comidas pouco usuais, e em frequentar novos lugares. As pessoas com baixo índice preferem o familiar á novidade, tal como seguir a rotina habitual, instala-se na sua maneira de ser. Uma pontuação elevada em Ideias (O5) traduz-se em pessoas intelectualmente curiosas, orientadas teoricamente, apreciam argumentos filosóficos e a resolução de quebra-cabeças. Ao contrário de indivíduos com baixo índice que são mais pragmáticos, factualmente orientados, não apreciam desafios intelectuais e têm uma curiosidade mais limitada. A Abertura aos Valores (O6) traduz-se na disposição para reexaminar os valores sociais, políticos e religiosos. Os sujeitos que possuem elevados índices neste traço são mais tolerantes não conformistas, e têm um espírito aberto. Enquanto indivíduos com pontuação baixa são mais dogmáticos e conservadores (Costa & McCrae, 2000).

O quarto factor Amabilidade (A) diz respeito à qualidade da orientação interpessoal que varia entre a compaixão ao antagonismo nos pensamentos, sentimentos e acções (Lima & Simões, 2006). A faceta Confiança (A1) traduz-se em atribuir intenções benévolas aos outros e considerá-los honestos e bem-intencionados, quando os indivíduos evidenciam uma elevada pontuação. Ao invés dos sujeitos com baixos índices que tendem a ser cínico e céptico e a suspeitar que os outros são desonestos e perigosos. Os indivíduos que demonstram uma Rectidão (A2) elevada são francos, frontais, sinceros e natural ao lidar com os outros. Pelo contrário, sujeitos com baixa pontuação são calculistas e têm tendência a manipular os outros, através do elogio ou da chantagem, tendo tendência a esconder a verdade ou a não mostrar os verdadeiros sentimentos. As pessoas que com uma pontuação elevada em Altruísmo (A3) demonstram uma preocupação activa pelos outros, traduzida pela generosidade, cortesia mundana, consideração, interesse social, auto-sacrifício e vontade de ajudar. Por seu lado, indivíduos com baixa pontuação são mais centrados em si mesmos e relutantes em envolver-se nos problemas dos outros. O traço de Complacência (A4) significa vontade de ajudar e tolerância, daí que sujeitos com elevada pontuação aceitem a opinião dos outros, sejam brandos, inibam a agressividade, esquece e perdoa. As pessoas com uma

pontuação baixa são agressivas, antagónicas, contestatárias, preferem competir e não se coíbe, de se manifestar irritados. Um indivíduo com um elevado índice de Modéstia (A5) significa que é humilde e pouco preocupado consigo próprio. Contrariamente, um sujeito que revele uma baixa pontuação é arrogante, com uma visão exaltada de si mesmo, com tendências narcisistas e mania de que é superior. A faceta Sensibilidade (A6) indica a tendência a ser guiado pelos sentimentos, como os de simpatia, ao ajuizar e tomar atitudes; realçando ao lado humano da política social. Uma pontuação baixa denota ser uma pessoa mais realista e racional, não se deixando comover facilmente.

O quinto factor Conscienciosidade (C) mede o grau de organização, persistência e motivação pelo comportamento orientado para um objectivo (Lima & Simões, 2006). Contrasta pessoas que são de confiança e escrupulosas, com as que são preguiçosas e descuidadas. A pontuação quando elevada no traço de Competência (C1) é sinónimo de que o indivíduo se sente capaz e bem preparado para lidar com a vida. Ao invés de uma baixa pontuação cujo sujeito tem uma fraca opinião em relação às suas aptidões e considera-se, muitas vezes, mal preparado para e incapaz. A pessoa com uma pontuação elevada em Ordem (C2) tem tendência a conservar o seu ambiente limpo e bem organizado, mantendo as coisas no seu lugar. Um baixo índice de organização denota que o sujeito é incapaz de se organizar e descreve-se como pouco metódico. A Obediência ao Dever (C3) significa que o indivíduo adopta padrões de conduta, princípios éticos e obrigações morais. O sujeito com baixos índices é, por vezes, é mais irresponsável. Um elevado traço Esforço de realização (C4) indica que a pessoa possui níveis de realização elevados e forte motivação para os atingir, caracterizando-se por sujeitos diligentes, com objectivos e sentido de vida. Os indivíduos com baixos índices demonstram-se menos preocupados com estes assuntos, não revelando interesse pelo sucesso e têm falta de ambição. A Autodisciplina (C5) significa a capacidade de se motivar para a prossecução de um objectivo. Os indivíduos com baixa pontuação facilmente ficam prostrados e desistem, face à frustração. Os sujeitos com elevada pontuação na Deliberação (C6) são capazes de pensar com cautela, a planificar a ponderar, antes de agir. Contrariamente, aos indivíduos com pontuação baixa actuam, e muitas vezes, ou falam sem pensar nas consequências (Costa & McCrae, 2000).

Entre as múltiplas definições de personalidade existentes, independentemente das diferenças valorizadas, existe um aspecto comum à maioria das definições, que reside no facto de da personalidade ser considerada como o resultado da integração de traços que podem ser investigados e descritos.

2. O Bem-Estar Subjectivo

O Bem-Estar Subjectivo (BES) é uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, enquanto elemento essencial da qualidade de vida e aspecto importante da Psicologia Positiva (Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos & Oliveira, 2000). Os estudos desenvolvidos em torno desta temática revelam diversas designações, desde felicidade, satisfação, afecto positivo, entre outros.

Desde a antiguidade clássica que a preocupação central do pensamento dos filósofos centrava-se na essência de uma vida feliz. O estudo do BES surge numa tentativa de compreender a felicidade a partir do modo como o indivíduo interpreta e vivencia subjectivamente os acontecimentos, ao invés da focalização dos eventos externos ao sujeito (Novo, 2000).

As origens do constructo remontam ao autor Bradburn (1969), o qual considerava o BES em termos de afecto positivo em oposição ao afecto negativo. A dimensão do BES representa assim dois factores independentes a afectividade positiva (PA) e a afectividade negativa (NA). Considerando que um indivíduo com elevados níveis de afecto positivo do que afecto negativo teria maiores níveis BES e vice-versa. Costa e McCrae (1980) referem que o BES global resulta do equilíbrio entre o afecto positivo e o afecto negativo.

O BES consiste na reacção avaliativa dos indivíduos em relação à sua própria vida, em termos de satisfação com a mesma, ou seja, ao nível da avaliação cognitiva, quer em termos de afectividade (Diener & Diener, 1995). De acordo com Ryff e Keyes (1995), o principal indicador do BES é a satisfação. A satisfação de vida é encarada como a componente cognitiva que contempla a felicidade, dimensão afectiva do funcionamento positivo. Andrews e Withey (1976), definem este constructo como um julgamento de satisfação de vida e o afecto positivo e negativo.

Assim, o BES trata-se de um constructo multidimensional que inclui elementos cognitivos e afectivos. A afectividade positiva caracteriza-se pela tendência de os indivíduos experienciar sentimentos e emoções agradáveis, tais como, a alegria, entusiasmo, orgulho, felicidade, entre outras; sendo necessário existir aspectos positivos da própria vida e não apenas à simples ausência de factores negativos (Simões, 1992). Por seu lado, a afectividade negativa traduz-se pela disposição do sujeito experienciar sentimentos e emoções desagradáveis, como sendo a tristeza, culpa, vergonha, ansiedade, depressão, entre outras. A dimensão cognitiva corresponde à satisfação com a vida, esta reportar-se à avaliação global

que o sujeito faz da sua vida face ao que lhe acontece. Além disso, os investigadores do BES mencionam que a componente subjectiva é essencial na avaliação da qualidade de vida de um indivíduo ou de um grupo, visto que os indicadores sociais por si só não seriam capazes de defini-la já que as pessoas reagem de maneira diferente perante circunstâncias semelhantes (Diner & Suh, 1997).

Embora, os autores reúnem consenso no que concerne às dimensões do BES, estes discordam relativamente às teorias subjacentes ao mesmo. As principais teorias do BES mencionadas por Diener (1984), a propósito de uma revisão de estudos sobre o BES, fazem a distinção entre teorias de “base topo” (bottom up) e teoria “topo-base” (top-down) As primeiras postulam o BES como o efeito cumulativo das experiências positivas (agradáveis) nos diversos domínios específicos da existência (no trabalho, na família, no lazer), em que as circunstâncias objectivas de vida são as principais preditoras do BES. De forma, que o indivíduo avalia a satisfação global da sua vida mediante as satisfações particulares experienciadas em cada um dos domínios. Como tal, a satisfação e a felicidade resultariam do acumular de momentos agradáveis (Diener, Sandvik e Pavot, 1991). Esta perspectiva tem em conta as circunstâncias objectivas da vida, ao considera-las como as principais preditoras do BES. Pelo que, as investigações neste domínio averiguam as variáveis sociodemográficas, tais como, a idade, nível socioeconómico (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

A teoria do topo base (top down) postula que existe uma tendência global do sujeito para experienciar os acontecimentos de forma positiva, influenciando as interações do momento entre o indivíduo e o mundo. Isto porque o indivíduo experiêcia o prazer porque é feliz e não o contrário. Por conseguinte, a experiência, em si mesma, não é objectivamente agradável ou desagradável, satisfatória ou insatisfatória, pois depende da interpretação que o sujeito faz da mesma (Diener, 1984).

Na abordagem base topo, o BES é encarado como um efeito, enquanto na abordagem topo base o BES o sujeito é perspectivado como activo e organizador da sua experiência de vida, sendo o BES visto como uma causa. Na actualidade, predomina a abordagem topo base, a qual atribui à personalidade um papel fundamental na predição do BES (DeNeve e Cooper, 1998).

Existem algumas teorias que investigam como ocorre o processo de interpretação dos acontecimentos e as suas relações com a avaliação da vida. Disso são exemplo as teorias de personalidade, as teorias da discrepância, teoria do equilíbrio dinâmico, da múltipla discrepância da satisfação.

No que concerne à relação entre personalidade e BES é possível salientar investigações neste âmbito, a título de exemplo, DeNeve e Cooper (1998) realizaram um meta-análise em que identificaram 137 traços de personalidade que se revelaram correlacionados com o BES, respectivamente o Neuroticismo, Conscienciosidade, a Abertura à Experiência, Extroversão e Amabilidade, porém a estabilidade emocional e a resistência (“hardiness”) ao stress se encontravam como as melhores preditoras do BES. Estes autores, sugerem que a personalidade, ao nível dos traços de personalidade, parece ser mais influente para o BES do que as variáveis sociodemográficas. Outro resultado apurado é o facto de a personalidade parecer ser boa preditora da satisfação com a vida e do afecto positivo, mas um fraco preditor do afecto negativo. Os autores referem, ainda, que a personalidade parece ser um dos determinantes mais consistentes do BES. É, ainda, acrescentar que no estudo referido verificaram que outras variáveis (ex: estabilidade emocional e a resistência ao stress), revelaram ser mais importantes que a extroversão e o neuroticismo. Todavia a personalidade revela-se um preditor significativo do BES. Das cinco dimensões da personalidade o neuroticismo e a extroversão parecem ser as consideradas como as que mais influenciam o BES. Contudo, Costa e McCrae (1998) salientam que é necessário analisar as facetas da personalidade para uma melhor compreensão da influência da personalidade no BES. Os investigadores Bertoquini & Ribeiro (2003) realizaram um estudo neste sentido, tendo verificado que as facetas dos factores de personalidade não revelam a mesma importância na predição do BES. No que respeita às facetas do neuroticismo denotaram maior contributo para a explicação do BES, visto que explicam cerca de 36% da sua variância, enquanto as facetas da extroversão explicam 19% da variância do BES.

Uma das posições que sustenta que o BES representa uma predisposição temperamental que levaria as pessoas a serem felizes e outras infelizes. Os argumentos que suportam esta posição baseiam-se nos estudos sobre a hereditabilidade do BES (Diener, Such, Lucas e Smith, 1999). Uma das investigações, com gémeos monozigóticos e dizigóticos, uns criados separadamente e os outros em conjunto, permitiu verificar que 40% e 55% da variância do BES, para afectividade positiva e negativa são explicadas por factores genéticos (Tellegan et al., 1998; *cit in* Diener, et al., 1999). Assim sendo, o BES ao afigurara-se como uma predisposição temperamental, deveria ser estável ao longo do tempo, e consistente também de situação para situação. Conforme o estudo de Suh, Diener e Fugita (1996) explicitam a personalidade predispõe para uma estabilidade moderada dos acontecimentos de vida, mediante a tendência dos indivíduos têm em manter os acontecimentos de vida positivos

ou negativos ao longo do tempo. Os resultados dos autores apontam para uma média de 6 meses como o intervalo de tempo em que os acontecimentos afectam o BES. Demonstrando assim que os indivíduos tendem a estabilizar num determinado nível de BES independentemente dos acontecimentos de vida com os quais se deparam. Heady e Wearing (1989) mencionam, a este propósito, que apesar do BES se alterar com os acontecimentos de vida (positivos ou negativos), os indivíduos revelam uma tendência consistente para sentir a vida como negativa ou positiva, e esta tendência será determinada pelos traços de personalidade. Os resultados deste estudo apontam para que as pessoas na sequência de um acontecimento, independentemente da sua valência tendem a regressar ao seu nível de base característico da sua afectividade positiva e negativa. Estes dados sustentam a teoria do equilíbrio dinâmico, que concebe a personalidade como sendo fundamental na percepção no BES e na determinação do nível de base emocional de cada indivíduo. Os acontecimentos poderiam levar as pessoas a passar para cima ou para baixo do nível de base, mas depois acabariam por voltar a esse ponto de equilíbrio.

Uma outra teoria é a no âmbito proposta por Michalos (1985) é a teoria da múltipla discrepância da satisfação que postula que as pessoas tendem a comparar-se a diversos padrões, sejam estes referentes a outras pessoas, quer a situações passadas, aspirações, necessidades e metas. O nível de satisfação dos indivíduos resulta da discrepância percebida entre os padrões esses e a situação actual em que a pessoa se encontra. Caso o individuo se compare com um padrão em que se percebe abaixo do mesmo, a satisfação diminuirá; se se percebe acima do padrão, a satisfação aumentará. No seguimento desta teoria surge a teoria da reflexão sobre a informação, que explica que os indivíduos optimistas tendem a fixar as pessoas que obtêm piores resultados inferiores aos seus (Mcfarland & Miller, 1994). Por seu lado, os pessimistas focalizam-se nos que obtêm resultados superiores.

3. Inteligência Emocional

O constructo de Inteligência Emocional surgiu na literatura científica no início da década de 90, tem sido alvo de escrutínio por diversos autores, que por seu lado tem conduzido ao desenvolvimento e aprofundar, tal como, tem contribuído para a clarificação do constructo em si mesmo.

A inteligência emocional foi pela primeira vez proposta por Salovey e Mayer (1990). De acordo com estes autores a “inteligência emocional refere-se à *“capacidade de perceber, avaliar e expressar emoções; a capacidade de aceder ou gerar sentimentos facilitadores do pensamento; a capacidade de compreender as emoções e o conhecimento emocional; e a capacidade de regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual* (Salovey e Mayer, 1990, p. 10).

Goleman (1995) afirma que é impossível separar a racionalidade das emoções, pois estas promovem o sentido da eficácia das decisões, a partir do controlo dessa emocionalidade. Damásio (1995) reitera a ideia do autor citado mas medida em que demonstrou a impossibilidade de separar a emoção da razão, o qual defende que um indivíduo privado das suas emoções alteraria as decisões supostamente racionais. Segundo, Damásio (1995, 2002, 2003) menciona que pensamos com o nosso corpo e com as nossas emoções, não existindo razão pura. O autor ao defender que os processos de pensamento passam pelo corpo, assume que sem emoção não poderiam existir raciocínios assertivos. Além disso, atribui à emoção não só funções essenciais no âmbito do comportamento pessoal e social, mas também no tipo de significado que a pessoa atribui a uma determinada circunstância, no sentido de escolher o tipo de comportamento adequado (Damásio, 1995). Neste sentido, Goleman, (1995) expõe que o indivíduo ao descrever as emoções que sentem numa dada circunstância, implica que tome consciência das mesmas, e na tomada de consciência, interferem processos cognitivos. A inteligência emocional implica que a pessoa tenha a capacidade de se auto-motivar, persista face a frustrações; controle os impulsos e adie as recompensas, de maneira a regular o seu próprio estado de espírito e de impedir que o desânimo subjugue a faculdade do pensamento; de sentir empatia e de ter esperança (Goleman, 1995). A inteligência emocional manifesta-se na capacidade ou habilidade de compreender o outro, no autoconhecimento e autocontrolo das emoções, isto é na competência de resolver situações pessoais e sociais (Figueira e Almeida, 2006). A emocionalidade é assim encarada como possível de ser gerida, no sentido de ser canalizada para o nível relacional para produzir comportamentos mais competentes. Na

perspectiva de Branco (2004) é essencial a noção subjectivo-experiencial atendendo que os indivíduos apreendem os estímulos em função da vivência das emoções e conseqüentemente emitem um comportamento em função da situação.

Bar-On define a inteligência emocional como uma capacidade metacognitiva, competências e habilidades que influenciam o sucesso da própria pessoa, na utilização de estratégias de coping mais adequadas às pressões ambientais. De forma geral a inteligência emocional, é definida como a capacidade para perceber, assimilar, e regular as próprias emoções e a dos outros, caracterizando-se por ser capacidade de ajudar a conduzir o pensamento e a reflectir sobre as emoções de forma a melhorar os níveis de BES.

A Psicologia Positiva e inteligência emocional, partilham um objectivo comum, o estudo do bem-estar no sentido amplo. Por um lado, a psicologia positiva centra o seu foco de atenção na análise do BES ou as emoções positivas que conseguem alcançar em função dessa inteligência emocional. A inteligência emocional surge assim, como um processo, que se debruça sobre o estudo das emoções, como um elemento central, ao invés um resultado final. Tendo em conta que a inteligência emocional parece estar indivisivelmente alicerçada no raciocínio, na interacção entre a emoção e a cognição, cujo processamento conjunto é facilitado ao indivíduo um funcionamento pessoal e social mais adaptativo, e um maior BES (Fernández-Berrocal e Extremera, 2009). Podendo dizer-se, que a inteligência emocional estuda a capacidade do indivíduo processar eficazmente a informação, utilizando esta para conduzir as nossas actividades cognitivas, e a fim de focalizar a atenção na resolução de problemas (Salovey, Mayer & Caruso, 2002). A inteligência emocional exige o planeamento da informação, que é uma tarefa que implica analisar a capacidade de o indivíduo processar tanto de informações, provenientes das emoções, básicas como complexas, positivas como negativas, na resolução de problemas quotidianos. Neste sentido, a inteligência emocional, é considerada pragmática e adaptativa das emoções negativas. Para Fredrickson (1998); Salovey, Rothman, Detweiler, e Steward (2000) o BES é um traço que está implicado na expressão e experiência dos estados emocionais que facilitam e melhoram cognição e a função do sistema imunitário.

De seguida, contemplar-se-ão as teorias que dão suporte empírico ao constructo inteligência emocional. Especialmente, é de frisar que existem dois modelos predominantes, os modelos das capacidades e os modelos mistos. Os modelos das habilidades ou capacidades cujos autores mais representativos são Mayer, Salovey Caruso (2000) em que a inteligência emocional é definida a partir de desempenho ligados aos aspectos emocionais que esta

habilidade permite realizar. A inteligência emocional segundo o primeiro modelo resulta da interacção adaptativa entre as emoções e a cognição, que incluem a capacidade de as pessoas perceberem, entenderem, lidarem com a emoção as emoções.

É também de salientar que esta capacidade abrange quatro ramos: percepção das emoções, uso ou assimilação das emoções e gestão das emoções. A primeira das capacidades faz alusão à habilidade do indivíduo identificar com precisão as emoções e o conteúdo das emoções, primeiro em si, depois nos outros e, por fim, noutras formas de expressão das emoções, desde à capacidade de o indivíduo expressar o que sente e as necessidades que estão subjacentes a esses sentimentos. A título de exemplo alude à capacidades o indivíduo se aperceber se as verbalizações que os outros proferem das suas emoções são verdadeiras. (Franco, 2007)

O uso ou assimilação das emoções refere-se à integração das experiências emocionais básicas e complexas na vida mental. Em que as emoções agem sobre o pensamento auxiliando-o, visto que o pressuposto subjacente é que as emoções para melhorar o processo cognitivo. Pois as emoções penetram no sistema cognitivo e alteram a cognição de maneira a facilitar o pensamento (Franco, 2007).

Quanto a compreensão e análise das emoções referem-se ao processamento das emoções, ou seja, as emoções actuam no pensamento. Este ramo apela à capacidade de reconhecer os estados emocionais que acompanham determinadas situações. A capacidade de diferenciar emoções semelhantes; identificar as emoções que compõem estados emocionais mais complexos constituídos por várias emoções que podem ser antagónicas; assim como a capacidade de reconhecer a transição entre diferentes sentimentos.

A gestão das emoções remete para o controlo reflexivo das emoções em si próprio e nos outros. Esta é uma capacidade que permite aos sujeitos estar vigilante às emoções que as diferentes situações provocam; a capacidade de avaliar a utilidade de determinados estados emocionais e conseqüentemente decidir mantê-los ou alterá-los. Além disso, este ramo da inteligência emocional tem subjacente um processo denominado metacognição e metacontrolo das emoções. O primeiro processo subentende a meta-avaliação que o indivíduo dedica à análise das emoções, enquanto o metacontrolo consiste no esforço que o sujeito dedica à alteração do seu estado de humor (Franco, 2007). Estes dois modelos utilizam diferentes instrumentos para avaliar a Inteligência Emocional. Assim, o instrumento de avaliação proposto pela teoria de Mayer e Salovey (1997), o Trait Meta-Mood Scale (TMMS). O instrumento de avaliação da inteligência emocional utilizado no presente estudo

tem subjacente o modelo de Mayer e Caruso. A avaliação remete para o conhecimento que cada pessoa tem dos seus próprios estados emocionais, tendo em conta três dimensões da inteligência emocional como a expressão emocional, a clareza em relação aos sentimentos e a capacidade de lidar com a emoção. A expressão emocional remete para o grau que as pessoas acreditam prestar atenção às suas emoções e sentimentos. No que diz respeito, à clareza em relação aos sentimentos refere-se à maneira como as pessoas acreditam perceber as suas emoções. E por último, a capacidade de lidar com a emoção faz referência à crença do sujeito na sua capacidade para interromper e regular os seus estados emocionais negativos e prolongar os positivos.

No que concerne aos modelos mistos, representados especialmente por autores como Goleman e BarOn. Os modelos mistos têm sido conhecidos como os modelos que incluem um elevado número de traços e disposições comportamentais, que são combinadas com capacidades mentais e características da personalidade como a motivação, optimismo.

O modelo de Goleman (1996) integra habilidades emocionais e sociais, o que o torna muito solicitado no ambiente laboral. Goleman distingue cinco habilidades emocionais e sociais básicas, entre as quais a autoconsciência, a auto-regulação, a motivação e as habilidades sociais. O autor conceptualiza estas competências emocionais como independentes, pois cada uma contribui particularmente no desempenho do trabalho do indivíduo. Trata-se de um modelo interdependente, na medida em que as diferentes competências estabelecem relações entre si, caracterizando-se também por ser um modelo hierárquico. O outro modelo de Bar-On (2000) identifica cinco habilidades que se imbricam com diferentes competências emocionais e sociais, e nos traços de personalidade. As cinco habilidades são denominadas de competências intrapessoais, interpessoais, adaptabilidade, gestão do stress e humor. Bar-On opta por designar as competências que avalia por Inteligência Social e Emocional, tendo em relevo que avalia dimensões emocionais, sociais e interpessoais.

III- Corpo Empírico

1. Apresentação do estudo

1.1 Objectivos

O objectivo da presente investigação é estabelecer o poder preditivo específico de variáveis sociodemográficas, da personalidade e da inteligência emocional relativamente à satisfação com a vida. Sendo que o objectivo principal da investigação é verificar se há diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjectivo entre indivíduos do contexto académico que apresentam diferentes níveis de inteligência emocional.

1.2 Planificação

1.2.1 Tipo de Estudo

O design da investigação é Cross-sectional, visto que a amostra foi recolhida da população num único momento.

1.2.2 Definição das variáveis

Variável dependente: Bem-estar subjectivo

Variável independente: Personalidade, Inteligência emocional, idade e o nível socioeconómico

1.2.3 Hipóteses

O objectivo da presente investigação é estabelecer o poder preditivo específico de variáveis sociodemográficas, de personalidade e da inteligência emocional relativamente à satisfação com a vida. Sendo que o objectivo principal da investigação é verificar se há diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjectivo entre indivíduos do meio académico que apresentam diferentes níveis de inteligência emocional.

A fim alcançar os objectivos da investigação foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Diferenciando os níveis de neuroticismo na escala NEO-PI-R, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam menores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de neuroticismo, quando comparados com indivíduos com menores níveis de neuroticismo.

Hipótese 2: Diferenciando os níveis de extroversão, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de extroversão, quando comparados com indivíduos com baixos índices de extroversão

Hipótese 3: Diferenciando os níveis de Amabilidade, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis amabilidade, quando comparados com indivíduos com baixos índices de amabilidade.

Hipótese 4: Diferenciando os níveis de Conscienciosidade, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de conscienciosidade, quando comparados com indivíduos com menores níveis de conscienciosidade.

Hipótese 5: Diferenciando os níveis de Abertura à Experiencia, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de abertura à experiencia, quando comparados com indivíduos com menores níveis de Abertura à Experiencia.

Hipótese 6: Relativamente aos índices de bem-estar subjectivo, verificam-se resultados estatisticamente significativos entre esta variável e a inteligência emocional, manifesta nos indicadores de inteligência emocional, (CL, EE, PE).

Hipóteses 7: Relativamente aos índices de bem-estar subjectivo, verificam-se resultados estatisticamente significativos entre esta variável e as variáveis sociodemográficas (idade e nível socioeconómico).

2. Método

2.1 Participantes

A amostra deste estudo é constituída por estudantes do ensino superior, mais concretamente estudantes do curso de Psicologia do 1º, 2º, 3ºanos do 1º ciclo e do 1º ano do 2º ciclo, do ano lectivo de 2009/2010, da Universidade da Beira Interior.

A caracterização sociodemográfica da amostra é apresentada nos quadros I, II, III (ver anexo).

Os sujeitos que integram este estudo foram seleccionados por conveniência. No respeitante à sua constituição, a amostra inicial incluía 105 sujeitos, no entanto para efeitos deste foram incluídos 89 indivíduos do sexo feminino. Em virtude da disparidade da amostra inicial, em que existiam 90 indivíduos do sexo feminino para 15 indivíduos do sexo masculinos, foram excluídos os 15 indivíduos do sexo masculino, tendo em conta que os dois grupos não eram comparáveis quanto ao seu tamanho (n). Além disso, optou-se também por excluir uma pessoa do sexo feminino, tendo em conta que as variáveis sociodemográficas que apresentava (ex: estado civil (casada) idade (42 anos) se diferenciavam em muito da dos outros participantes.

Em relação à idade (quadro I - ver em anexo) os participantes, são jovens, estão na faixa etária compreendida entre os 17 e 28 anos de idade, cuja média de idades é de 20,28 anos e o desvio padrão de 1,95. No que concerne ao nível de instrução (quadro II - ver anexo), traduzido em termos de anos de curriculares 1º, 2º, 3º anos do 1º ciclo e 1º ano do 2º ciclo, a amostra integra somente elementos do sexo feminino solteiras (100%) cuja habilitação académica se situa essencialmente ao nível da licenciatura (76,7 %), e do mestrado (22,2 %). Quanto ao nível socioeconómico 4,4% dos alunos enquadram-se no nível médio-alto, 74,4% no nível médio, 17,8% nível médio-baixo, e por último 2,2% dos alunos situa-se nível baixo (quadro III- ver anexo).

2.2 Instrumentos

O processo de Avaliação Psicológica seguiu um procedimento criterioso e sensato dado os objectivos da dissertação, considerando pertinente a aplicação dos seguintes instrumentos: SWLS (Satisfaction With Life Scale) PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), NEO-PI-R e o Questionário de Competência Emocional.

Na avaliação do bem-estar subjectivo foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale), SWLS e a PANAS (Positive And Negative Affect Schedule).

O primeiro instrumento, a SWLS, que mede a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, concebida por Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985), evidenciando uma elevada consistência interna 0,87 (Diener et al., (1985) tendo sido revista por Pavot e Diener (1993). Posteriormente foi traduzida e adaptada por Neto (1990) para a população portuguesa, em que foi encontrado uma consistência interna de 0,78 (alfa de Cronbach). Esta escala inicialmente constituída por sete pontos foi reduzida para cinco pontos, após a repetição da validação da SLWS por Simões (1992) de acordo com uma escala tipo likert de 5 pontos, indicando a concordância (ou não) com cada item apresentado, cuja consistência interna é de 0,77 (alfa de Cronbach). Tendo sido esta última versão a utilizada.

A Escala de Afecto e de afecto Negativo, PANAS, foi utilizada no intuito de medir a componente afectiva do bem-estar subjectivo (BES), ou seja, a afectividade positiva (PA) e afectividade negativa (NA). A escala foi desenvolvida e validada por Watson, Clark e Tellegen (1988) revelando uma boa consistência interna cujos valores da subescala PA se situavam entre 0,86 e 0,90 e da subescala NA valores entre os 0,84 e 0,87. A escala é composta por 20 termos descritores da afectividade sentidas pelos indivíduos, em que 10 desses termos pertencem ao domínio do afecto positivo e constituem a subescala PA, e os restantes 10 termos descrevem o afecto negativo que formam a subescala NA. Simões (1993) validou a escala PANAS para amostras portuguesas, tendo sido acrescentado pelo investigador 1 item em cada uma das subescalas, apresentando bons índices de consistência interna, de 0,82 (alfa de Cronbach) para a PA e de 0,85 para a NA. Tendo sido esta última versão a utilizada na tese.

A personalidade foi avaliada com o NEO-PI-R (Costa e McCrae, 1992) é um inventário de personalidade que pretende medir cinco grandes dimensões da personalidade (“Cinco Grandes Factores, ou Big Five) e dos traços mais importantes que definem cada um

desses domínios. Tanto o NEO-PI como o NEO-PI-R foram desenvolvidos por Costa e McCrae, para avaliar 5 dimensões fundamentais da personalidade, de acordo com o modelo dos 5 factores considera-se, a extroversão o neuroticismo, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência (Costa & McCrae, 2000). Originalmente, o questionário NEO-PI continha 145 itens, que mediam as facetas do neuroticismo, da extroversão e da abertura para o exterior e exclusivamente as medidas globais para as duas restantes dimensões (Costa e McCrae, 1985). Estes autores, mais tarde, construíram um novo questionário, o NEO-PI-R que possuía 240 itens e retomava os 5 factores (Costa e McCrae, 1989, 1990). Na actual edição do NEO-PI-R é constituída por 5 dimensões ou domínios da personalidade e por 30 traços ou facetas adicionais que identificam cada domínio. Os 240 itens consistem em afirmações às quais se responde numa escala de cinco pontos (com opções de discordo fortemente a concordo fortemente), pontuadas de 0 a 4 valores. A versão utilizada foi esta última.

Uma das inovações metodológicas desta versão actualizada no NEO-PI-R compreende uma forma de auto-avaliação (Forma S) e uma forma de hetero-avaliação. Esta última possui duas versões (Forma R- Homens e Forma R-Mulheres), contém os mesmos 240 itens da forma S que permite a obtenção de avaliações independentes dos pares, dos cônjuges, ou peritos de avaliação nos mesmos domínios da auto-avaliação (Anastasi & Urbina, 2000). O inventário foi aferido para a população portuguesa por Lima & Simões (1997) e os resultados finais revelaram boas qualidades psicométricas (Lima & Simões, 2003).

O Questionário ESCQ (Emotional Skills and Competence Questionnaire) foi utilizado para avaliar a Competência Emocional, tendo sido construído por Taksic (2000) e tem subjacente o modelo teórico de Mayer e Salovey (1997). Este contém 45 itens cujo formato de resposta é de tipo Likert respondidos numa escala de 6 pontos, que varia entre “Nunca” e “Sempre”, apresentando três dimensões - Percepção Emocional (composta por 15 itens, Capacidade para Lidar com a Emoção (composta por 16 itens) e Expressão Emocional (composta por 14 itens). Quanto aos valores de alfa das subescalas o questionário apresenta uma boa consistência interna para as dimensões de Percepção Emocional (0,84) e Expressão Emocional (entre os 0,83 e 0,84) e revela uma consistência razoável para a dimensão Capacidade de Lidar com a Emoção (entre os 0,64 e 0,67) (Lima Santos & Faria). Quanto às qualidades psicométricas do ESCQ são similares à versão original, apresentando resultados satisfatórios ao contexto português. A ESCQ foi traduzida e adaptada para o contexto português por Lima Santos & Faria (2005) passando a designar-se Questionário de

Competência Emocional (QCE) no âmbito de um estudo que visou a validação intercultural.

Finalmente, o Questionário Sócio-demográfico teve como intuito recolher os dados sobre os participantes, particularmente no que se refere a dados como a idade, nível socioeconómico o ano curricular, o estado civil, o sexo.

2.3 Procedimentos

Em primeiro lugar procedeu-se ao contacto, por e-mail, dos autores dos instrumentos, a fim de obter a respectiva autorização e obtenção dos mesmos, tal como das grelhas de correcção. Após o consentimento obtido foi, previamente, solicitada a autorização de alguns docentes que leccionavam as cadeiras do curso de Psicologia para a aplicação das escalas para a recolha dos dados.

Os instrumentos foram aplicados colectivamente aos alunos, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade da Beira Interior, em contexto de sala de aula; à excepção de três alunas em que a aplicação decorreu na biblioteca do Pólo IV. As instruções dadas, aquando a aplicação, estavam de acordo com as instituídas pelos autores, tendo-se antes garantido aos sujeitos a absoluta confidencialidade das respostas, o anonimato e a completa liberdade de participarem ou não na investigação.

A postura que nos orientou ao longo da presente análise foi de cariz quantitativo. O método dedutivo constitui-se como a base metodológica a partir da qual todas as opções metodológicas foram tomadas.

3. Resultados

À luz das questões de investigação ou das hipóteses de formulação, os resultados serão apresentados em quadros que ilustram os principais resultados obtidos com as respectivas análises utilizadas. Os resultados que se seguem cingem-se à pertinência das hipóteses colocadas previamente.¹ O tratamento dos dados foi efectuado com a versão 17 do SPSS.

Para tal, e como é observável reveste-se de cimeira importância a análise cuidada da variável bem-estar subjectivo (BES). Neste sentido a análise das estatísticas descritivas da

¹ Todos os valores apresentados das estatísticas irão ser apresentados arredondados às centésimas, com vista a uma interpretação/leitura mais objectiva.

variável BES contém valores relativos à satisfação com a vida (SWLS), ao afecto positivo (PA) e ao afecto negativo (NA). O quadro 1 demonstra as estatísticas descritivas das variáveis anteriormente referidas.

Quadro 1. Estatística relativa à variável SWLS e à variável PANAS

		SWLS	PA	NA
N	Válidos	89	89	89
	Missing	1	1	1
Média		18,22	35,44	23,11
Desvio Padrão		4,056	6,811	8,450
Mínimo		9	15	11
Máximo		25	54	48

No entanto, esta mesma variável constitui-se como uma variável composta, isto é, esta resulta da agregação de outras três variáveis. Concretizando diríamos que o BES surge-nos como a conjugação das variáveis SWLS, PA e NA. Porém, e para um maior rigor estatístico procedemos à padronização destas últimas variáveis, tal como se pode verificar no quadro 2. Este procedimento foi realizado em função de uma correcta mensuração das diferentes escalas, das variáveis em causa². Além disso, os resultados destas novas variáveis apresentados sob a forma Z, permitem-nos transformar uma pontuação bruta em resultados padronizados, que nos proporcionam informações importantes tais como:

- 1) A pontuação bruta refere-se à média, isto é, se a pontuação está acima ou abaixo da média;
- 2) O quão longe da média é a pontuação, ou seja, quantos desvios padrão dos resultados brutos se encontram a média.

Quadro 2 – Estatística descritiva relativa ao PA, NA e SWLS padronizados

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Variância
Zscore(PA)	89	-3,00091	2,72540	,0000000	1,00000000	1,000
Zscore(NA)	89	-1,43348	2,94541	,0000000	1,00000000	1,000
Zscore(SWLS)	89	-2,27449	1,67055	,0000000	1,00000000	1,000
Validos N	89					

² No Quadro 2 podemos observar as estatísticas descritivas das respectivas variáveis, após o tratamento estatístico (padronização). Com efeito, e tal como é estatisticamente rigoroso, podemos verificar que as variáveis em causa, apresentam uma média = 0 e um desvio padrão = 1.

O quadro 3 mostra a estatística descritiva da variável BES padronizada, resultante do somatório dos valores estandardizados da SWLS com os valores padronizados da NA, subtraindo os valores padronizados da NA.

Quadro 3. Estatística descritiva da variável BES padronizada

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio
ZBES	89	-4,23	4,80	,0000	1,90210
Válidos	89				

No quadro IV e V, ver em anexo, podemos analisar as pontuações obtidas pelos indivíduos nas variáveis numéricas, quando subdivididas pela categorização do Neuroticismo do NEO-PI-R, entre os valores abaixo ou igual à nota t e acima da nota t , sendo que 46 dos indivíduos estão abaixo da nota t e os restantes 46 encontram acima da nota t . As estatísticas descritivas (média, e desvio padrão) das variáveis supramencionadas (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência. Com efeito podemos verificar, neste mesmo quadro, o Neuroticismo apresenta uma média de 1,48 e 0,50 de desvio padrão, já para a variável Extroversão a média é de 1,66 e de desvio padrão 0,475, a Abertura à Experiência revela uma média de 1,53 e desvio padrão de 0,50, no que diz respeito à variável Amabilidade esta atinge uma média de 1,48 e de desvio padrão de 1,4. Finalmente, a variável Conscienciosidade apresenta uma média de 1,47 e de desvio padrão 0,50. A estatística resultante do teste t para a diferenças das médias é passível de observação e análise no quadro VI (ver em anexo).

Relativamente à hipótese 1 verifica-se que os sujeitos com níveis de nota t abaixo ou igual à nota t 50, apresentam valores brutos na escala de Neuroticismo de 0,71 (média), com desvio padrão de 1,79. Por sua vez, os sujeitos acima da nota t na escala de neuroticismo revelam uma média de 17,3 e desvio padrão de 0,65 sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t = 3,90$; $p = 0,00$).

No que concerne à da hipótese 2, apresentamos no quadro VII e VIII (ver anexo), no qual constam as várias estatísticas que nos permitirão elaborar a respectiva análise. Assim verifica-se que as estatísticas que compõem o referido quadro não são estatisticamente significativas ($t = -1,71$; $p = 0,91$). Quanto à variável Extroversão, os sujeitos que revelam valores acima de nota t 50 têm de média 0,24 e um desvio padrão de 1,72. Acrescente-se, que

em termos proporcionais estes representam 59 indivíduos entre os 89 considerados na amostra.

Com o objectivo de testar empiricamente a hipótese 3 elaborámos o quadro IX e X (ver em anexo) com as respectivas estatísticas, nas quais se verificam que os resultados não são estatisticamente significativos ($t = -1,25$; $p = 0,22$). Nos quais os sujeitos acima da nota t 50 na escala amabilidade revelam uma média de 0,26 e de desvio padrão 2,10.

Quanto às estatísticas relativas à hipótese 4, os indivíduos com maiores níveis de conscienciosidade, ou seja, que apresentam na escala de Conscienciosidade uma nota t acima de 50 revelam uma média de 0,69 e de desvio de padrão 1,89, sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t = -3,45$; $p = 0,01$) (ver quadros XI e XII em anexo).

Por sua vez, a hipótese 5 em que as pessoas com valores acima da nota t 50 apresentam uma média de -0,08 e de desvio padrão 2,07, cujos níveis de Abertura à Experiência não são estatisticamente significativos ($t = 0,42$; $p = 0,68$) (ver quadros XIII e XIV em anexo).

A Inteligência Emocional integra valores relativos à Capacidade de Lidar com a Emoção (CL), à Emoção Expressa (EE) e à Percepção Emocional (PE). O quadro 4 exhibe a estatística descritiva relativamente a essas variáveis.

Quadro 4. Estatística descritiva relativa à Inteligência Emocional

		CL	EE	PE
N	Válidos	89	89	89
	Missing	1	1	1
Média		72,06	64,84	65,82
Desvio padrão		7,142	6,403	6,511
Mínimo		51	45	46
Máximo		92	80	80

A análise da matriz de intercorrelações permite de uma forma preliminar averiguar a existência ou não de multicolinearidade, em que as variáveis explicativas são linearmente independentes, sendo este um dos pressupostos necessários para a realização do modelo de regressão linear múltipla (Pestana e Gageiro, 2000). Assim, quanto à Hipótese 6, podemos desde já sublinhar, em virtude dos resultados obtidos a partir da realização do Modelo de Regressão Linear Múltipla (MRLM), apresentados no quadro XV, demonstram que as variáveis relativas às dimensões da Inteligência Emocional evidenciam entre si,

genericamente, correlações moderadas ou baixas. Exemplo disso é valor de correlação de Pearson³ de $r = 0,45$ que revela uma associação moderada, entre a variável CL e o BES; por seu lado a correlação é baixa ($r = 0,27$) entre a variável independente EE e o BES; existindo também uma associação muito baixa ($r = 0,18$ entre a variável PE e o BES. Em síntese, poder-se-á dizer que, como os coeficientes de correlação não são superiores a 0,9 verifica-se a não existência de multicolinearidade (Pestana e Gageiro, 2000). Para garantir a não existência de multicolinearidade têm, ainda, de estar reunidas outras condições, sendo elas, a tolerância⁴ (CL = 0,73; EE = 0,73; 0,75) é o grau em que uma dada variável é explicada por outras variáveis independentes) e o inverso da tolerância⁵ (VIF - CL = 1,35; EE = 11,36; 1,34) (Pestana e Gageiro, 2000). Um terceiro critério é a variância de proporção, o qual deverá ser analisado com base na condição índice (*condition index*- CL = 26,8; EE = 27,4 = PE = 29,8)⁶, este parâmetro terá necessariamente como referência o valor da estimativa da variância, de cada um dos componentes principais), as estatísticas apresentadas encontram-se no quadro XVI (ver em anexo). Após realizados os referidos procedimentos estatístico, decidimos não incluir na análise a variável ESCQ-Total⁷.

Com efeito e tendo como referência o quadro XVII (ver em anexo) pode-se constatar, que de forma geral, as variáveis não são estatisticamente significativas quanto às seguintes dimensões: EE = [$\beta = 0,31$; $t = 0,92$; $p = 0,36$], PE [$\beta = - 0,12$, $t = - 0,37$; $p = 0,72$] CL [$\beta = 0,11$; $t = 3,7$; $p = 0,00$], contudo é de frisar que esta última é estatisticamente significativa. Estes resultados revelam que as três dimensões que compõem a inteligência emocional (CL, EE, PE). O modelo de regressão múltipla revela-nos que apenas a variável CL, das três dimensões em análise, é a única que manifesta uma clara influência sobre o BES. Concretizando dir-se-ia que a cada unidade acrescentada a CL, implica um aumento de 0,11

³ Segundo Pestana e Gageiro (2000), sugerem que o R menor que 0,2 indica uma associação muito baixa, entre 0,2 e 0,3 baixa; entre 0,4 e 0,69 moderada; entre 0,7 e 0,89 alta e por fim, entre 0,9 e 1 uma associação muito alta.

⁴ É convencionalmente aceite que valores abaixo de 0,1 confirmam a existência de multicolinearidade, tendo em conta que a tolerância varia entre zero e um, e quanto mais próximo a tolerância estiver de um menor a multicolinearidade (Pestana e Gageiro).

⁵ De acordo com, Pestana e Gageiro (2002) este indicador (VIF - Variance Inflation Factor) quanto mais próximo estiver do zero menor será a multicolinearidade. Além disso, o valor considerado como o limite acima do qual existe multicolinearidade é de 10.

⁶ Um valor maior que 15 indica um possível problema de multicolinearidade, e por sua vez, um valor superior a 30 levanta sérios problemas de multicolinearidade (Pestana e Gageiro, 2002).

⁷ Todos os valores apresentados relativamente ao CL, EE e PE respeitam os pressupostos de multicolinearidade.

ao BES. Finalmente, estes mesmos dados assumem uma significativa relevância se tivermos em consideração o nível de significância que se cifra nos 0,00. Nos antípodas do que acabamos de descrever encontramos as variáveis PE e EE cuja significância não é estatisticamente significância. Daí, que tenhamos de reter apenas a relevância da variável CL, do Modelo de Regressão Linear Múltipla, na medida em que contribui positivamente para o aumento do BES.

No que concerne à hipótese 7, a correlação entre as variáveis ZBES e Idade concretiza-se em $r = 0,12$ podendo-se classificar como sendo uma correlação positiva fraca. Já no que diz respeito à correlação existente entre o ZBES e Nível Socioeconómico é de $r = -0,11$ o que nos permite classificá-la como uma correlação negativa fraca (ver quadro XVIII). Por seu lado, o critério da tolerância e tendo como referencia a idade apresenta como valor 0,99. Já no princípio designado por inverso de tolerância esta mesma variável apresenta o valor de 1,01. Por último, a condição índice diz-nos que a variável em causa revela um valor de 12,45. Em termos sucintos dir-se-ia que as condições de não multicolinearidade são respeitados. Para um aprofundamento dos dados em que se baseia esta análise ver quadros XIX e XX. Quanto ao nível socioeconómico e seguindo a linha de pensamento da análise da variável anterior verifica-se ao nível dos pressupostos da não multicolinearidade os seguintes valores nos parâmetros tolerância, inverso de tolerância e condição índice (0,99; 1,01; 26,39). No quadro XX observa-se que as variáveis sociodemográficas, ou seja, as variáveis idade e o nível socioeconómico não são estatisticamente significativas. Concretizando, a idade apresenta um $[\beta = 0,13; t = -0,54; p = 0,22]$, e o Nível Socioeconómico revela os seguintes valores $[\beta = -0,41; t = 1,09; p = 0,28]$.

Como tal, em termos do tratamento estatístico foi levado a cabo a realização do Modelo de Regressão Linear Múltipla, através do qual podemos retirar outras evidências empíricas. Neste sentido, e sabendo que este mesmo modelo testa a influencia tanto da idade como do nível socioeconómico em relação ao ZBES, podemos desde já verificar que existem duas tendências diferentes. Assim, pode-se constatar, se por um lado o aumento de uma unidade na variável idade corresponde um acréscimo de ZBES em cerca de 0,13, já por seu lado no que respeita à variável Nível Socioeconómico a tendência verificada é inversa à anterior, dado que se observa que a cada unidade acrescida de Nível Socioeconómico corresponde o decréscimo de ZBES em cerca de -0,41.

4. Discussão

Pelos resultados observados verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões da personalidade dos indivíduos e o nível de BES. As dimensões nas quais isso se pode evidenciar são o Neuroticismo e a Conscienciosidade. De forma que se pode dizer que as hipóteses 1 e 4 foram confirmadas.

No que concerne à hipótese 6 verificou-se que das dimensões que constituem a inteligência emocional, apenas CL é estatisticamente significativa, enquanto as componentes EE e PE não se revelaram estatisticamente significativas. Como tal, a hipótese 6 foi confirmada.

Quanto à hipótese 7 verificou-se que as variáveis idade e nível socioeconómico, ou seja as variáveis sociodemográficas não revelaram ser estatisticamente significativa na predição do BES. Podendo-se contactar que a hipótese é infirmada.

Hipótese 1: Diferenciando os níveis de neuroticismo na escala NEO-PI-R, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam menores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de neuroticismo, quando comparados com indivíduos com menores níveis de neuroticismo.

Os resultados obtidos permitem confirmar que o Neuroticismo, mais concretamente o baixo índice neuroticismo, foi a dimensão mais significativamente relacionada com aumento do BES dos estudantes.

Os estudos realizados por Costa e McCrae e Lima (1992; 1997), com amostras representativas, verificaram que as seis facetas do neuroticismo estão, significativamente relacionadas com a afectividade negativa e baixa satisfação com a vida. Segundo os autores o neuroticismo está relacionado com o BES. Estes dados vão de encontro aos resultados das investigações de Costa e McCrae; Diener e Lucas; Lucas e Fujita, (1992; 1999; 2000). Os resultados apurados demonstram que o neuroticismo se encontrava correlacionado com o afecto negativo. Pois ao que parece o elevado neuroticismo interfere com a adaptação, fazendo com que os indivíduos tenham dificuldades em controlar os seus impulsos e lidar bem com o stress (Costa e McCrae, 1992). Dai, que os resultados verificados no nosso estudo tenham revelado diferenças estatisticamente significativas nos dois grupos (baixo e alto neuroticismo), pois o neuroticismo parece interferir com o BES dos indivíduos.

No entanto, Bertoquini e Ribeiro (2003) realizaram um estudo, com uma amostra por conveniência, cujos resultados demonstraram que somente três facetas de personalidade, respectivamente, a depressão, a impulsividade e a vulnerabilidade, estão relacionados com o constructo BES. Os investigadores consideram com base nos resultados que nem todas as facetas do neuroticismo revelam a mesma importância na predição do BES. Contudo, estes estudos corroboram, conforme os estudos anteriormente citados, que o neuroticismo parece ser o preditor com mais impacto no BES como é o caso do nosso estudo.

Costa e McCrae (1980) num estudo longitudinal demonstraram que o neuroticismo prediz o nível de emoções negativas, 10 anos mais tarde, os resultados revelaram que o neuroticismo estava relacionado com a afectividade negativa. Para estes autores, o neuroticismo predispõe o indivíduo a viver emoções negativas. À luz da posição da predisposição temperamental é possível que a constituição temperamental do neuroticismo predisponha os indivíduos para experienciar afectividade negativa, e neste caso o BES conduziria a que as pessoas a serem felizes e outras infelizes. Segundo, Watson e Clark, (1992) a cupabilidade e a hostilidade parecem estar associadas ao neuroticismo. Os indivíduos com elevados índices de neuroticismo tendem a experienciar afectos negativos crónicos (Watson & Clark, 1984).

A meta-análise, dos estudos conduzidos por Deneve e Cooper (1998), abrangeram um total de 148 estudos nos quais participaram 42.000 respondentes, de idades compreendidas entre os 17 e os 99 anos, em que os autores identificaram 137 traços. Os resultados apurados permitiram verificar que o neuroticismo encontrava-se correlacionado negativamente com o BES.

Por seu lado, no estudo de Hayes e Joseph (2003), em que participaram 111 de estudantes universitários, os resultados demonstraram que o neuroticismo correlacionado negativamente com a escala de satisfação com a vida. Estes dados são confirmados por Brebner, Donaldson, Kirby, Ward (1995) investigaram as relações existentes entre medidas de felicidade (BES) e personalidade. A amostra do estudo era composta por 95 estudantes. Os resultados indicaram que a estrutura básica de personalidade prediz a tendência de uma pessoa ser feliz ou não.

Magnus e colaboradores (1993) ao examinarem as relações entre a personalidade e os acontecimentos de vida concluíram que o neuroticismo predispõe os indivíduos a acontecimentos de vida mais negativos. Este estudo sustenta a teoria do equilíbrio dinâmico, os quais acontecimentos de vida não podem ser vistos independentemente da personalidade.

Atendendo que os acontecimentos de vida não se devem exclusivamente a forças exógenas ao indivíduo, mas como parte integrante de uma componente endógena como é o caso dos traços de personalidade. Daí, que na nossa opinião os estudantes com maiores índices de neuroticismo possam ter tendência a experienciar um elevado número de acontecimentos negativos, embora a valência da afectividade (negativa) retorne ao seu nível de base característico conforme afirma Heady e Wearing (1989).

É, também, de salientar que o estudo realizado por Vitterso e Nilsen (2002) pretendia analisar e explorar a estrutura do BES, do neuroticismo ao comparar os efeitos dos níveis desta variável como preditora do BES. Tendo a amostra sido composta por 461 participantes adultos da Noruega, os resultados encontrados revelaram que o BES parece ser sustentado por três dimensão, a satisfação de vida, o afecto positivo e o afecto negativo. Além disso, verificou-se o neuroticismo explicava oito vezes mais a variância do BES do que a extroversão. Talvez porque os indivíduos mais satisfeitos com a vida tendam a recordar mais acontecimentos positivos do que negativo (Collins, 1975).

Hipótese 2: Diferenciando os níveis de extroversão, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de extroversão, quando comparados com indivíduos com baixos índices de extroversão.

Relativamente ao traço de Extroversão, o nosso estudo não demonstrou resultados estatisticamente significativos em relação ao BES dos estudantes. A hipótese é infirmada.

A Extroversão é de entre os factores de personalidade, aquele que possui uma maior relação com a satisfação com a vida, e entre as facetas, a das Emoções positivas é aquela que revela uma associação com o BES (Costa e McCrae 1980; DeNeve e Cooper, 1998). Tendo em conta que a extroversão mede essencialmente, a tendência para experienciar emoções positivas, tais como a alegria e o amor. Verificamos que, à semelhança do estudo anteriores, Costa e McCrae (1992) e de McCrae e Lima (1992) constataram, também, que a extroversão está relacionada com o BES, mas apenas duas das facetas, neste caso, acolhimento e emoções positivas são essencialmente responsáveis pela associação com o BES. Além disso, Costa e McCrae (1992) referem que embora, a Extroversão esteja relacionada com o BES, ao contrário do seria esperado a faceta de procura de excitação nem sequer está relacionada com este constructo.

DeNeve e Cooper (1998) verificaram que a extroversão está correlacionada com a afectividade positiva, assim a meta-análise destes autores, confirma que embora a extroversão evidencie correlações modestas com o BES. Estes investigadores sugerem que a importância dada para a extroversão em relação ao BES tem sido exagerada, em revisões realizadas anteriormente sobre o tema, enquanto muitos traços de personalidade pouco examinados mereceriam uma atenção especial. Ao mesmo tempo, os autores indicaram que não podiam concluir que a personalidade fosse a única variável importante para o BES. Na meta-análise, de DeNeve e Cooper (1998) os traços que mais se correlacionaram com o BES, além da extroversão e neuroticismo, foram a estabilidade emocional, locus de controlo interno, persistência, auto-estima. Como a amostra do nosso estudo é alusiva a estudantes universitários parecem-nos importante analisar os dados obtidos à luz do locus de controlo como uma variável susceptível de mediar o BES. Pois o locus de controlo parece exercer um papel importante na forma como conduzimos nossas vidas e, dessa forma, os acontecimentos “reais” vivenciados podem ter pouco ou nenhum valor se comparados à percepção que os sujeitos podem ter sobre o controle desses mesmos acontecimentos (eg: nos resultados académicos; vivências académicas, e no BES em geral). De maneira que os acontecimentos em si não parecem ser o mais importante, e sim talvez a percepção individual desses acontecimentos, o modo como o indivíduo percebe a sua vida. Daí que as pessoas com elevados níveis de BES possam acreditar que exercem controlo sobre suas vidas. No entanto, pessoas com baixos níveis de BES atribuem os acontecimentos de suas vidas a pessoas poderosas ou a outros factores externos, como destino ou ocasionados pela sorte. Tal relação pode vir advir do facto de que as pessoas se percepcionarem como sendo autoras dos acontecimentos de sua vida, de um modo geral, são mais satisfeitas com suas vidas, felizes e experimentam mais afectos positivos e menos afectos negativos (Klonowicz, 2001). Na nossa opinião, é possível que os estudantes possuam um locus de controlo externo. Este pode contribuir para que os estudantes não percepcionem controlo sobre as suas vidas. O tipo de atribuição causal externa impossibilita que os indivíduos os valorizem os aspectos positivos das suas vidas na sua plenitude e os infortúnios como situações irresolúveis sobre as quais não detêm controlo, conduzindo à infelicidade, neste caso a um baixo BES.

Watson (1992) mostraram que existem correlações entre a extroversão e a afectividade positiva. Uma das possíveis explicações para o fenómeno encontra-se no facto de os extrovertidos iniciarem mais relações sociais, estando a actividade social fortemente

associada à afectividade positiva. Mas por, outro lado, os extrovertidos são mais sociáveis, porque possivelmente, têm níveis superiores de afectividade positiva.

Argyle e Lu, (1990a) encontraram relações entre a extroversão e o BES, conforme as pesquisas realizadas por Chan e Joseph (2000) e Diener (2005) em que correlacionaram os traços de personalidade com o BES e encontraram correlação positiva entre eles, sendo a extroversão identificada como um traço de personalidade relacionada com sentir mais emoções positivas. Um outro estudo que vem corroborar estes dados é o estudo de Argyle e Martin (1991). Os autores mencionam que os indivíduos extrovertidos tendem a escolher actividades mais “prazerosas”, socialmente, participam de mais actividades sociais, expressando mais comportamentos não-verbais positivos (eg: sorrir), e verbais, como colocar mais questões perguntas, concordam e conversam mais.

Hotard, Mcfatter, McWhirter & Stegall (1989) investigaram os efeitos interactivos das variáveis extroversão e neuroticismo, tendo concluído que os extrovertidos são apenas mais felizes do que os introvertidos porque, estes últimos, têm relações sociais deficientes, embora os introvertidos com relações satisfatórias tenham obtido o mesmo BES que os extrovertidos. Por seu lado, estes autores confirmaram também que somente as pessoas introvertidas neuróticas ou introvertidas com relações deficientes tendiam a apresentar um BES inferior aos extrovertidos. Concluindo, que a extroversão não seria, por si só preditora do BES. De um modo geral, os resultados do nosso estudo são confirmados pelas investigações precedentes.

Wilson (1967) menciona, com base em 15 estudos sobre esta temática, que a estabilidade emocional e a extroversão se encontram positivamente correlacionadas com o BES, cuja mediação é na maior parte das vezes mediada através da satisfação na vida, embora as diferenças entre os introvertidos seja pequena. Os autores concluem que as pessoas extrovertidas são mais felizes. Contudo, menciona que não se deve necessariamente à actividade social que se verifica uma melhoria no BES. Pois os indivíduos extrovertidos são por norma mais felizes, mesmo, que não tenham actividade social. A personalidade continua a em desenvolvimento até aos 25 ou 30 anos. Todavia, o estudo longitudinal de Graney (1975) permite verificar que o aumento ou diminuição de actividade social é acompanhado por mudanças no BES. Vitterso (2001) averiguou a relação entre a estabilidade emocional, a extroversão e o BES. No qual participaram 240 estudantes universitários. Ao contrário do que seria de esperar a estabilidade emocional revelou ser um melhor preditor do BES do que a extroversão. Contudo, a extroversão demonstrou ser a única variável que prediz o afecto positivo.

Um estudo realizado no contexto prisional sobre o BES os resultados evidenciaram que os prisioneiros mais introvertidos revelavam maiores níveis de BES do que os prisioneiros extrovertidos (*in* Diener, Oishi & Lucas, 2003). O que indica que a situação não era congruente disposição dos indivíduos extrovertidos. O estudo Moscovitz & Coté (1995) aponta neste sentido, visto que, quando não existe congruência entre a personalidade e as situações poderá afectá-la, no que concerne á congruência entre a personalidade e os comportamentos. Os autores indicam que a congruência entre os traços e os comportamentos está associada a elevados níveis de BES, enquanto a incongruência encontra-se associada a elevados níveis de afecto negativo. Um dos exemplos patentes no estudo alude à exemplificação de que os indivíduos dominantes revelam elevados índices de BES quando se comportam de uma forma dominante.

Hipótese 3: Diferenciando os níveis de Amabilidade, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis amabilidade, quando comparados com indivíduos com baixos índices de amabilidade.

Os resultados do nosso estudo, permitem infirmar a hipótese. Pois a Amabilidade não revelou diferenças estatisticamente significativas no BES dos estudantes.

De acordo com o estudo de Steel e Ones (2002), dimensão da amabilidade não revelou relações estatisticamente significativas com o BES, o que revela concordância com os resultados do nosso estudo. Tal como, a meta-análise de Deneve e Cooper (1998) não é concordante com os nossos resultados, pois verificaram que a amabilidade se encontrava correlacionada positivamente com o BES. As pessoas amáveis frequentemente indiciam uma elevada socialização, caracterizando-se por serem altruístas e amigáveis, de fácil trato. Pelo que indivíduos com elevados índices amabilidade tendem a evidenciar maiores níveis de felicidade e satisfação com a vida, possivelmente porque a sua generosidade, amor, altruísmo os conduz a relações interpessoais mais satisfatórias (*in* Costa e McCrae, 2000). A dimensão da personalidade, amabilidade parece implicar uma maior expressão e uma maior vivência de emoções em situações que envolvem relacionamentos interpessoais. A amabilidade parece, ainda, estar associada aos esforços de controlo das emoções se a respectiva expressão emocional tiver implicações sociais, exemplo disso é o caso do indivíduo não exprimir a sua sua cólera ou tristeza em diversas situações para evitar alterar as relações sociais (Jensen-Campbell e Graciano, 2001). Neste seguimento, Costa e McCrae, 1992 explicitam que a

personalidade encontra-se relacionada determinadas estratégias de coping. A amabilidade encontra-se negativamente associada a mecanismo de defesa que distorcem a auto-imagem (ex: como a superioridade) e, positivamente relacionada com as defesas do auto-sacrifício.

Um outro estudo que não aponta no sentido dos nossos resultados é o estudo realizado por Eid e Diener (1999), em que verificou que a amabilidade está associada à felicidade (BES), à cólera e á tristeza, mas não a outras emoções. McCrae e Costa (1991) sugerem que a amabilidade tende a aumentar com as experiências positivas nas situações sociais e em questões do conhecimento, o que consequentemente se encontram directamente relacionadas com o BES. O que segundo os autores, este traço de personalidade pode conduzir a pessoas a experienciar mais estados emocionais positivos, tal como mais estados emocionais negativos. Os autores salientam o neuroticismo influência o afecto negativo, que enquanto a extroversão influência o afecto positivo dos indivíduos. Assim sendo, a afirmação dos autores em certa medida podem explicar os resultados da nossa investigação, pois a amostra por nós recolhida não demonstrou valores estatisticamente significativos na dimensão extroversão. O que segundo os autores não predispõe os indivíduos, neste caso os estudantes a sentirem tantos estados emocionais positivos que poderiam contribuir para resultados estatisticamente significativos no BES, ao contrário do que evidência a nossa investigação. Daí, McCrae e Costa, (1991) aludir ao facto de a extroversão e o neuroticismo determinam a percepção do BES, enquanto a amabilidade exercem a sua influência de forma indirecta, através da aprendizagem, na percepção do BES. Diener e Lucas (1999) verificaram que amabilidade e evidenciou uma fraca correlação com o BES. O que na opinião dos autores se deve ao facto deste traço sofrer influência do ambiente que circunda os indivíduos.

Hipótese 4: Diferenciando os níveis de Conscienciosidade, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de conscienciosidade, quando comparados com indivíduos com menores níveis de conscienciosidade.

A dimensão da conscienciosidade revelou-se no nosso estudo como denotando diferenças estatisticamente significativas no BES dos estudantes, confirmando-se assim a hipótese.

A investigação de Hayes e Joseph (2003), com uma amostra composta por 111 estudantes universitários vem corroborar os resultados do nosso estudo. No âmbito do estudo os resultados evidenciaram que, a dimensão da personalidade, a conscienciosidade estava

positivamente correlacionada com elevados níveis de BES. Os resultados dos investigadores vêm confirmar os resultados obtidos no nosso estudo, visto que a conscienciosidade evidenciou ser melhor preditor do BES do que a extroversão.

A pesquisa de Costa e McCrae (1980) denota que a personalidade evidencia relações estatisticamente significativas com o BES, ao revelar correlações positivas moderadas com o afecto positivo. McCrae e Costa (1991) mencionam que a conscienciosidade facilita as experiências sociais, tal como facilitam a uma maior capacidade de entendimento das mesmas, o que conseqüentemente conduziria a um aumento do BES.

Os resultados oriundos da meta-análise de DeNeve e Cooper (1998) concluíram um dos factores do “Big Five”, que surpreendentemente, revelou estar correlacionada positivamente com a satisfação com a vida foi a conscienciosidade. Como a escala de satisfação com a vida enfatiza a componente cognitiva do BES é possível que a conscienciosidade seja um preditor cognitivo da felicidade (BES). Os autores salientam a importância dos objectivos de vida para alcançar a felicidade. Segundo os autores as pessoas mais conscienciosas tendem a sentir-se mais satisfeitas com a vida que pode ser por elas fixarem objectivos mais elevados tendem a obter melhores resultados no contexto do trabalho. O que no nosso entender, o factor da conscienciosidade revelou-se valores estatisticamente significativos com o BES uma vez que os estudantes com elevada conscienciosidade podem revelar comportamentos mais adaptativos na medida em que são mais perseverantes em atingir as suas metas (objectivos). E conseqüentemente, as crenças de auto-eficácia em alcançar esses objectivos podem conduzir a um maior BES (McGregor & Little, 1998).

Contudo, a investigação de Diener e Lucas (1999), não se vem de encontro aos dados do nosso estudo. Isto porque revelou uma fraca correlação com o BES, não demonstrando valores estatisticamente significativos com o BES. Para McCrae e Costa (1991) a conscienciosidade é um dos traços de personalidade que exerce a sua influência de forma indirecta no BES, através da aprendizagem.

Outro estudo que corrobora os nossos dados é o estudo de Ivanović (2009) procurou identificar as relações entre as dimensões da personalidade e a satisfação com a vida. No estudo participaram 137 indivíduos, dos quais 65 eram mulheres e 72 eram homens, cujas idades variavam entre os 18 e 20 anos. A conscienciosidade revelou relações estatisticamente significativas com o BES. McCrae, (1992) sustenta que é possível analisar as relações entre a personalidade e os estilos de coping verificaram, em que a dimensão da

conscienciosidade surge positivamente correlacionada com a conduta regida por padrões éticos e morais e negativamente com padrões desadaptativos.

Hipótese 5: Diferenciando os níveis de Abertura à Experiência, verificam-se resultados estatisticamente significativos, que indicam maiores níveis de bem-estar subjectivo em indivíduos com maiores níveis de abertura à experiência, quando comparados com indivíduos com menores níveis de Abertura à Experiência.

O traço de abertura à experiência não revelou no nosso estudo resultados estatisticamente significativos em relação ao BES dos estudantes. A hipótese é assim infirmada.

O estudo de Gutiérrez, Jiménez, Hernández e Puente, (2005) confirma que a dimensão abertura à experiência revelou associações positivas com o afecto positivo e associações negativas com o afecto negativo. O que por seu turno não vem de encontro ao nosso estudo, atendendo que o BES é inversamente proporcional ao afecto negativo. Na meta-análise de Steel e Ones (2002) é possível constatar que o traço de personalidade abertura à experiência, não evidenciava correlações significativas com as medidas do BES, que estão de acordo com os resultados apurados no nosso estudo.

Para McCrae *et al.*, (1992) a abertura à experiência é caracterizada como um traço de personalidade que se encontra-se “enraizada” na consciência e visto a necessidade contínua de alargar e examinar a experiência. As pessoas abertas à experiência são por norma curiosas em relação ao seu mundo interno e externo, tornando-se as vivências muito ricas. Os indivíduos estão dispostos a aceitar novas ideias e valores não convencionais, experienciando uma maior diversidade de emoções, de carácter positivo e negativo. Pelo que os indivíduos com elevada abertura à experiência tendem a experienciar mais afectos negativos e positivos, ou seja estão mais abertos a uma maior diversidade de sentimentos (*in* Costa e McCrae, 2000). Os resultados alcançados no estudo por nós realizado são reiterados pela investigação de Hayes e Joseph (2003). No mesmo não se verificaram relações estatisticamente significativas entre a abertura à experiência e o BES. Também, no estudo de Ivanović, (2009) não verificaram resultados estatisticamente significativos entre a abertura à experiência e o BES. A dimensão da personalidade abertura à experiência é descrita, por McCrae (1996), como uma diferença no funcionamento da estrutura da mente, que predispõe os indivíduos a terem a mente mais aberta para uma diversidade de aspectos, entre os quais a vivência da fantasia, a sensibilidade artística, um comportamento mais flexível, curiosidade intelectual, e atitudes

pouco convencionais. Como a nossa amostra se trata de estudantes universitários, é possível que a abertura a novas experiências, por exemplo as situações académicas, que exigem uma enorme panóplia de comportamentos, como a, de rituais académicos (ex: praxe) possa não ser congruente entre aquilo que lhe é exigido e aquilo que deseja fazer. O que pode conduzir a uma dissonância cognitiva que consequentemente invalidava o BES dos estudantes.

Hipótese 6: Relativamente aos índices de bem-estar subjectivo, verificam-se resultados estatisticamente significativos entre esta variável e a inteligência emocional, manifesta nos indicadores de inteligência emocional, (CL, EE, PE).

O nosso estudo não demonstrou resultados estatisticamente significativos entre o bem-estar subjectivo dos estudantes e a dimensão CL da inteligência emocional. A hipótese é assim confirmada.

Kulshrestha e Sen (2006) no âmbito de uma investigação estudaram a relação entre a inteligência emocional o BES e locus de controlo. Os participantes eram 150 executivos de uma empresa de automóveis. A investigação permitiu averiguar que houve resultados estatisticamente significativos entre a inteligência emocional e o BES.

Cabello, Fernández-Berrocal, Extremera, & Ruiz-Aranda, (2007) numa investigação, realizada com uma de 161 estudantes universitários da Faculdade de Psicologia. Em que 79% da amostra era constituída por mulheres e 215 por homens, com uma média de idade de 23 anos. Os investigadores analisaram, entre alguns dos objectivos inicialmente propostos, o grau de variância explicada pelas dimensões da inteligência emocional no BES dos indivíduos, uma vez controlada a auto-estima dos participantes. Tendo-se verificado que a clareza em relação aos sentimentos e a capacidade de lidar com a emoção se revelaram estatisticamente significativas com o BES. Os sujeitos com maiores índices de clareza de sentimentos e capacidade de lidar com a emoção demonstraram estar mais satisfeitos com a vida. Os autores verificaram também que as competências emocionais revelaram um peso considerável na explicação da percepção subjectiva da satisfação com a vida (Cabello, *et al.*, 2007). Contrastando estes resultados com os por nós obtido é possível encontrarmos algumas semelhanças, uma vez que no nosso estudo os indivíduos obtiveram resultados estatisticamente significativos na dimensão capacidade de lidar com a emoção. Talvez, os resultados do estudo se devam ao facto de as pessoas que expressam e comunicam os seus estados emocionais possam obter uma maior clareza em relação aos sentimentos, e o facto de exteriorizar, através da verbalização possa ajudar o indivíduo a confrontar-se com as suas

próprias emoções, podendo assim ser uma oportunidade de obter diferentes pontos de vista sobre os seus estados emocionais. Por seu lado, a capacidade de lidar com a emoção é uma das dimensões da inteligência emocional que remete para a reavaliação cognitiva, ou seja, uma forma de mudança no plano cognitivo que implica a construção de uma nova situação emocional que tenha menor impacto emocional. Daí que, a capacidade de lidar com a emoção revele um valor estatisticamente significativo visto que esta dimensão da inteligência emocional apela para a capacidade de o indivíduo interromper os estados de ânimo negativos e prolongar os positivos (ex: procuro moderar as emoções desagradáveis e reforçar as positivas).

Reportando ainda a um estudo realizado por Landa, Zafra, Antoñana, e Pulido (2006) investigaram a relação entre Inteligência Emocional Percebida (PE) e a satisfação com a vida de professores universitários. No estudo participaram 52 professores universitários, entre os quais 30 participantes do sexo masculino e 22 do sexo feminino. Os resultados da investigação evidenciaram uma forte correlação entre a satisfação com a vida e as subescalas da TMMS. Neste caso as correlações foram encontradas somente em duas, das três subescalas, da TMMS, a clareza dos sentimentos e capacidade de lidar com a emoção, em relação à escala de SWLS. As componentes da inteligência emocional, nomeadamente clareza em relação aos sentimentos e capacidade de lidar com a emoção explicam uma pequena percentagem da variância, verificando que a inteligência emocional trazia uma pequena contribuição para a explicação para a satisfação com a vida mais do que os estados emocionais contribuem. A clareza de sentimentos e a capacidade de lidar com a emoção revelaram nesta investigação ser os melhores preditores da satisfação com a vida (Landa, et al., 2006). Os resultados apurados no estudo anterior vão de encontro ao nosso estudo, na medida em que, existe correlação positiva entre a variável CL e a satisfação com a vida, ou seja, a componente cognitiva do BES. Além disso, o estudo dá um enorme contributo no entendimento dos resultados apurados no estudo por nós realizado. Pois, as componentes da inteligência emocional, clareza em relação aos sentimentos e a Capacidade de Lidar com a emoção encontram-se correlacionadas com a satisfação com a vida, mais do que os estados emocionados que são avaliados com o PANAS, atendendo que no estudo por nós efectuado padronizou-se a variável.

Um outro estudo que vem de encontro, em parte, ao nosso estudo, é o de Extremera e Fernández-Berrocal (2005). Os autores investigaram a associação entre a inteligência emocional e a satisfação com a vida, em estudantes universitários. A amostra era constituída

por 184 indivíduos, em que 38 eram do sexo masculino e 146 do sexo feminino. Os resultados demonstraram que a dimensão clareza e capacidade de lidar com os sentimentos, estavam positivamente correlacionadas com a satisfação com a vida. Contudo, a clareza em relação aos sentimentos revelou ser a única dimensão estatisticamente significativa satisfação com a vida dos estudantes. Como tal, o estudo encontra-se em consonância com os nossos resultados na mediada em que as dimensões referidas no estudo encontram-se positivamente correlacionadas conforme é possível verificar no nosso estudo. Porém, ao contrário do nosso estudo a dimensão capacidade de lidar com a emoção não se verificou como sendo estatisticamente significativa como acontece no nosso estudo.

Um outro estudo que está em consonância com os resultados na investigação anterior é o estudo de Limonero, Fernández-Castro, Tomás-Sábado, Herrero, (2009), no qual participaram 110 estudantes universitários de psicologia, com idade média de 19,3 anos. Os autores verificaram que a felicidade, igualada ao BES atente-se que existem inúmeras escalas e terminologias que têm subjacente a avaliação do mesmo constructo (BES), se correlaciona positiva e significativamente duas dimensões da inteligência emocional, a clareza em relação aos sentimentos e capacidade para lidar com a emoção. A investigação de Palmer, Donaldson e Stough, (2002), está também ela em consonância com os resultados apurados nos estudos anteriores. Os investigadores examinaram a relação entre a inteligência emocional e a satisfação com a vida. A amostra era constituída por 107 indivíduos, 47 do sexo masculino e 59 do sexo feminino, tendo havido um elemento que não se identificou. As idades dos participantes oscilavam entre os 16 e os 64 anos de idade. No estudo foi possível verificar que apenas a dimensão clareza em relação aos sentimentos revelou resultados estatisticamente significativos com o BES.

É necessário analisar os dados recolhidos da nossa amostra á luz do facto de a nossa amostra se tratar de estudantes universitários de psicologia. Pois o facto de os estudantes se encontrarem neste curso poderá contribuir para que os alunos desenvolvam a estrutura cognitiva, neste caso, reúnam estratégias psicológicas (copping) para lidar com determinadas emoções. Além disso, a meta-cognição poderá também ela encontrar-se favorecida, pelo menos na percepção dos indivíduos que se auto-avaliaram, visto que este é um dos processos subjacentes à inteligência emocional.

O estudo realizado Zeidner e Olnick-Shemesh (2010), visava analisar as relações entre a inteligência emocional e o BES, não vem de encontro aos resultados apurados no nosso estudo. Neste estudo participaram 202 adolescentes Israelitas, dos quais 118 pertenciam ao

sexo feminino e 85 ao sexo masculino. As idades dos estudantes variavam entre os 16 a 17 anos de idade. O estudo tinha como objectivo avaliar a inteligência emocional. Os investigadores verificaram que nenhuma das dimensões da inteligência emocional se revelou estatisticamente significativa com o BES. Contudo, no nosso estudo identificamos valores estatisticamente significativos na dimensão capacidade de lidar com a emoção relativamente à variável BES.

Hipóteses 7: Relativamente aos índices de bem-estar subjectivo, verificam-se resultados estatisticamente significativos entre esta variável e as variáveis sociodemográficas (idade e nível socioeconómico).

As diferenças estatísticas encontradas na relação entre o BES e as variáveis sociodemográficas não são estatisticamente significativas, não se confirmando desta forma a hipótese inicialmente prevista. Contudo, a variável idade revelou encontrar-se correlacionada positivamente ($r = 0,12$) com o BES. Referente ao nível socioeconómico foi verificado uma correlação negativa ($r = - 0,11$) entre esta variável e o BES.

O estudo de Gutiérrez, *et al.*, (2005) realizado com 236 enfermeiros, visava investigar a associação entre as variáveis sociodemográficas, nomeadamente a idade e o nível socioeconómico, e o BES. Os resultados observados, no mesmo, são o da existência de uma correlação positiva entre a idade e o BES. É assim possível verificar que a variável idade, tal como no nosso estudo se encontra correlacionada positivamente com o BES. A respeito desta variável os autores sublinham a importância da necessidade de ter em conta as mudanças da personalidade associadas à idade. No entanto, os autores constataram que a variável nível socioeconómico revelou uma associação positiva com o BES, o que não sustenta os resultados do nosso estudo.

Outros estudos que vão de encontro aos resultados obtidos no nosso estudo, é o estudo das autoras Albuquerque e Lima (2007) e de Simões *et al.*, (2003), em que verificaram que as variáveis sociodemográficas não se revelaram estatisticamente significativas na predição do BES. Assim, como o estudo de Simões (1992) cuja amostra era, também tal como na nossa, constituída por estudantes universitários ($n=74$), licenciados e mestrados e, ainda, por adultos de diversas categorias profissionais, num total de 203 participantes. A idade variava entre os 19 e 89 anos. O estudo foi realizado no intuito de validar a escala de Satisfação com a Vida, na análise da relação entre a satisfação com a vida com a idade não se revelou estatisticamente significativa. Poderia afirmar-se a este respeito que os resultados verificados

no nosso estudo relativamente à variável idade podem reflectir diferenças de coorte e não diferenças de idade, atendendo que o estudo por nós realizado é de natureza transversal. Por seu lado, e a situação económica difere dos resultados do nosso estudo na medida em que revelou resultados estatisticamente significativos, variável esta que é denominada no nosso estudo como o nível socioeconómico. Confirmando os nossos resultados, a posição de Diener (1984) com base numa meta-análise que realizou constatou que a variável idade não se encontrava significativamente correlacionada com a satisfação com a vida, ou seja, com a componente cognitiva do BES. Este autor faz alusão à importância dos ciclos de vida que apresentam diferentes exigências e recompensas para os indivíduos.

É interessante verificar que a meta-análise realizada por Stock, Okun, Haring e Witter, (1983) a maioria dos estudos analisados se constatou que existe uma correlação entre a idade e o BES está perto de zero, quando outras variáveis estão controladas. Assim, estes dados corroboram os resultados do nosso estudo, atendendo que averiguamos que existia uma correlação positiva fraca, de $r = 0,12$, entre a variável BES a idade.

Outro estudo no âmbito do impacto das variáveis sociodemográficas no BES, verificaram que o aumento da renda não era significativo no BES dos indivíduos, visto que evidenciou uma baixa correlação entre os indicadores económicos e os diferentes componentes do BES (eg: satisfação de vida e afecto positivo) (Diener & Biswas-Diener, 2002). De forma que o nível socioeconómico parece revelar pouca influência sobre o BES, mesmo quando a situação económica altera, como é o caso de ganhar a lotaria. Ao que parece o aumento do rendimento, por vezes tem um efeito negativo sobre o BES, provavelmente pelo aumento dos níveis de stress que pode provocar. Neste sentido Diener *et al.*, (1999) conclui, no seu estudo que as pessoas ricas são um pouco mais felizes que as pobres. Como tal, os dados apresentados neste nesta investigação vêm de encontro ao nosso estudo, pois verificou-se que o BES tende a ser diminuir à medida que o nível socioeconómico, atendendo ao resultado verificado a cada unidade acrescida de nível socioeconómico corresponde o decréscimo de BES em cerca de -0,41.

Segundo, o estudo realizado por Diener e Suh (1997) existe uma fraca correlação entre o BES e as variáveis sociodemográficas. Conforme é sustentado pelo estudo de Simões *et al.*, (2000) as variáveis sociodemográficas, verifica-se que explicam uma pequena variância do BES. As diversas investigações que estudam a relação entre a idade, o nível socioeconómico e o índice do BES sentido pelos sujeitos demonstram concordância entre si, quanto ao facto de ss variáveis sociodemográficas explicarem uma parte pequena parte da variância do BES

(Andrews & Withey, 1976; Argly, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Estes dados vão de encontro ao referido por DeNeve e Cooper (1998), que apontam que a personalidade parece ser mais influente no BES do que as variáveis sociodemográficas. No mesmo sentido, foram os resultados obtidos por Staudinger, Fleeson, e Baltes, (1999), com amostras representativas da população dos Estados Unidos e da Alemanha, pois verificaram que a variância no BES explicada era de 7% e de 3%, enquanto que a variância correspondente a variáveis de personalidade era de 41% e de 30%. Outras investigações procuraram estudar as relações entre as variáveis sociodemográficas, como a idade, estado civil, educação, idade, nível socioeconómico e o grau de BES experimentado pelos indivíduos. Embora os resultados destes estudos sejam concordantes quanto ao facto de destas variáveis parecerem explicar uma percentagem relativamente fraca da variância do BES. A diferença encontrada não é estatisticamente significativa (Andrews & Withey, 1976; Argley, 1999; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Provavelmente, isto ocorre porque o elemento subjectivo é essencial na avaliação da qualidade de vida de um indivíduo. Tal como afirmam Diener e Suh (1997), cada pessoa reage diferentemente a circunstâncias semelhantes, o que inviabilizaria utilizar os indicadores sociais e económicos como os únicos capazes de avaliar a satisfação com a vida.

Outro factor que pode explicar a razão pela qual as variáveis sociodemográficas não se revelam ser estatisticamente significativas poderá dever-se ao efeito da comparação social da sua situação com a dos outros pode afectar a satisfação do indivíduo. O que de acordo com Diener e Fujita, (1996) as pessoas fazem as comparações sociais mediante o BES que é influenciado pela personalidade dos mesmos, afirmação esta que vai de encontro à “top-base” (top-down).

5. Conclusão

Os resultados do estudo permitem verificar que as únicas dimensões da personalidade que revelaram ser preditoras do BES, ou estatisticamente significativas, foram a dimensão da personalidade o neuroticismo e a conscienciosidade. Ainda que a haja um número considerável de estudos que sustente que o neuroticismo e a extroversão são os melhores preditores do BES, a literatura não é consensual. Tendo em conta que a relação entre a conscienciosidade o BES é salientada como uma das dimensões da personalidade negligenciada ao nível do impacto que revela no BES dos indivíduos. A conscienciosidade é segundo alguns autores um bom preditor cognitivo do BES, talvez porque este medeie o papel de cariz mais cognitivo na mobilização do BES. A amabilidade e a abertura à experiência são duas dimensões em que os dados da literatura não revelam consenso quanto ao facto de estas serem relevantes no BES.

No que concerne, aos índices de bem-estar subjectivo, não se verificou resultados estatisticamente significativos entre esta variável e as variáveis sociodemográficas (idade e nível socioeconómico). Os resultados apurados encontram-se em consonância com a maioria dos estudos patentes na literatura, pois estas variáveis parecem remeter para a percepção do indivíduo que é subjectiva. Ao que parece as variáveis sociodemográficas interferem mais ao nível do BES, ou seja revelam um maior impacto quando os indivíduos parecem carecer das mesmas (ex: pobreza). Assim, as dimensões da personalidade revelam ser preditoras do BES, ao contrário das variáveis sociodemográficas, visto que a personalidade parece influenciar directamente a percepção do BES dos indivíduos, de forma positiva ou negativa.

A inteligência emocional, mais concretamente a dimensão capacidade de lidar com a emoção demonstrou ser estatisticamente significativa do BES. Porém as outras dimensões da inteligência emocional, percepção emocional e a emoção expressa não revelam valores expressivos na predição do BES. Possivelmente esta a capacidade de lidar com a emoção tenha-se revelado a dimensão com maior impacto no BES visto que a mesma diz respeito à reavaliação cognitiva, ou seja à reestruturação cognitiva que apela á adopção de novas posturas comportamentais face à situação em questão. Como tal, esta dimensão permite ao indivíduo interromper os estados de ânimo e prolongar os positivos em função dos processos mentais prévios a reavaliação e a meta-cognição. Além disso, o questionário de avaliação da competência emocional é uma medida de auto-relato susceptível de ser afectado pelo viés como o da desajustabilidade social. No entanto esta medida parece ser ajustada ao proposto da

investigação atendendo que o viés é mais propenso que ocorra quando se tratar de processos de selecção de indivíduos no âmbito profissional.

6. Reflexões

Este estudo apresenta várias limitações entre as quais a impossibilidade de generalizar os resultados obtidos para toda a população estudantil da Universidade da Beira Interior. O facto de se tratar de uma amostra por conveniência não permite que os resultados possam ser generalizados à população geral.

Enumerando outra limitação do nosso estudo, trata-se de uma investigação de natureza transversal, o que não permite fornecer informações sobre as relações de desenvolvimento, que só um estudo longitudinal permite oferecer. Sendo por isso, importante que em futuro estudos se realizem mais estudos com um design longitudinal.

Seria também importante prosseguir e aprofundar estudos neste âmbito com recurso a medidas de avaliação de cariz qualitativo. Algumas dessas medidas visariam por exemplo, a medição da frequência de sorrisos, a capacidade de lembrar acontecimentos positivos ou negativos das suas vidas, (eg: relatos familiares ou amigos sobre os níveis de satisfação e felicidade da pessoa), e avaliação das competências emocionais *in locu*, no intuito de tornar os resultados mais fidedignos.

Não foi aplicada nenhuma escala de desejabilidade social, no nosso estudo, podendo revelar-se pertinente o recurso a esta futuramente para averiguar possíveis diferenças nos resultados obtidos.

Em síntese, o bem-estar subjectivo, denominado por vezes como felicidade, é considerado por alguns autores como um traço e por outros como um estado. Na perspectiva dos traços o BES é considerado uma predisposição para experienciar determinados níveis de afecto.

Bibliografia

- Albuquerque, I., & Lima M. P. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo: uma abordagem com os projectos pessoais. *Portal dos Psicólogos*, 1-30.
- Allport, F. e Allport, G. (1921). Personality traits: their classification and measurement. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 16, 6-40.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. New York: Holt.
- Anastasi, A. & Urbina, S. (2000). Inventário de Personalidade de Auto-Relato. In A. Anastasi, S. Urbina, (Coords.), *Testagem Psicológica*. (7th Ed.) (pp. 291-337). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. & Lu, L., (1990). Happiness and social skills, *Personality and Social Individual Differences*, 11 (12), 1255-1261.
- Argyle, M. & Lu, L., (1990a). The happiness of extroverts, *Personality and Social Individual Differences*, 11(10), 1011-1017.
- Argyle, M.; Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In: Strack, F. Argyle, M.; Schwarz, N. *Subjective well-being* (pp. 77-79). Great Britain: Pergamon.
- Argley, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahnema, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.213-229). New York: Russel Sage Foundation.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory.. In. R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional*

- intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in workplace (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bertoquini, V., & Ribeiro, J. L. P., (2003). A estrutura hierárquica e relacional do bem-estar subjectivo, neuroticismo e extroversão. Comunicação apresentada *no VI Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (Faro).
- Branco, A. V. (2004). Competência emocional. Coimbra: Quarteto.
- Bradburn, N. M., (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19 (2), 251-258.
- Cabello, R. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ruiz-Aranda (2007). In A. A. Candeias & L. S. Almeida (Coord.) (vol1). *Inteligência humana* (pp. 421-433). Coimbra Quarteto.
- Cattell, R. B. (1950). *Personality*. New York: McGraw.
- Collins, A. M. e Loftus, E. R. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing, *Psychological Review*, 82, 407-428.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*, Odessa, Psychological Assessment Resource.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1989). *The NEO PI-R / NEO-FFI Manual Supplement*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-RTM) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1990). *The NEO personality inventory manual revised*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1998). Six approaches to the explication of facet-level traits: Examples from conscientiousness. *European Journal of personality*, 12, 117-134.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (2000). NEO PI-R. *Inventário de Personalidade Neo revisito-Manual Professional*. Lisboa: CEGOC -TEA.
- Damásio, A. (1995). O erro de Descartes, Emoção, Razão e cérebro humano. Mem Martins: Europa América.
- Damásio, A. (2000). O sentimento de si: Mem Martins: Europa América.
- Damásio, A. (2003). Ao encontro de Espinosa. Mem Martins: Europa América.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful but are not enough: Lessons form subjective-well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.
- Diner, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57 (2), 119-169.
- Diener, E. e Diener, M. (1995). Cross-Cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, R. J. e Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resource, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality*, 68 (5), 926-935.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener e N. Schwarz (Eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-424.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect, In F. Strack, M. Argyle & Schwartz (Eds), *Subjective well being*. Oxford: Pergamon.
- Diener, E. Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. e Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Tree decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E. M. & Oishi, S. (1997). Recent findings in subjective well-being. *Indian journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

- Diner, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: emergence of the five-model factor. *Annual Review of Psychology*, 47, 417-440.
- Eid, M., Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: reability, validity, and personal correlates, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 662-676.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Eysenck (1953) . The structure of hman personality. New York: Wiley.
- Faria, L., Lima Santos, N., Takšić, V., Rätty, H., Molander, B., Holmström, S., Jansson, J., Avsec, A., Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. & Toyota, H. (2006). Cross-cultural validation of the *Emotional Skills and Competence Questionnaire* (ESCQ). *Psicologia*, XX (2), 95-127.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (2009). La inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-10.
- Figueira, A. P. C. & Almeida, A. C. F. (2006). Avaliação da inteligência emocional através da entrevista semi-estruturada de Baron (Baron- EQ: Emotionaal Quotient Interview) In. C. Machado, L. Almeida, M. A. Guisande, M. Gonçalves, V. Ramalho. XI Conferencia Internacional (pp. 289-292). Braga: Psiquilibrios.
- Franco M. G. Inteligencia Emocional: Modelo, instrumentos de avaliação e limites. (2007). In A. A. Candeias & L.S. Almeida (vol. 1). *Inteligência emocional humana* (pp. 73-96). Coimbra Quarteto.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional*. Lisboa: temas e debates.

- Goleman, D. (1996). *Inteligência emocional*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: the search for universal in personality lexicons in L. Wheler (ed.) *Review of personality and social Psychology* (vol. 2) (pp.141-165) Berverly Hills: Sage.
- Gooldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality” the big five factor structure” *Journal of Personality and social Psychology*, 59, 1216-1229.
- Graney, (1975) M. J. (1975). Hapiness and social participation in aging. *Journal of Gerontology*, 30, 701-706.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández E. G., Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569.
- Hall, C. S., Lindzey, C. & Campbell, J. (2000). *Teorias da Personalidade* (4ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Hansenne, M. (2003). *Psicologia da Personalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723–727.
- Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being. Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hotard, S, R., Mcfatter, R. M., McWhirter, R. M., & Stegall, M. E. (1989) Interactive effects of extraversion, neuroticism, and social relationship on subjective well being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (3), 321-331.
- Ivanović, M. (2009). Dimensions of Karate man personality as predictors of life satisfaction. *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 8, 1, 115 – 124.

- Jense-Campbell, L. A., Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict, *Journal of Personality*, 69, 323-361.
- John, O. P. (1990a). The search for basic dimensions of personality, *Advances in Psychological Assessment*, 7, 1-37.
- John, O. P. (1990b). The big five factor taxonomy: dimensions of personality in the natural language and in questionnaires in L. A. Pervin (ed.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: reactivity and *locus* of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 1, 29-47, 2001.
- Kulshrestha, U., & Sen, C. (2006). Subjective Well Being in Relation to Emotional Intelligence and Locus of Control among Executives. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32, 2, 93-98.
- Landa, J. M. A., Zafra, E. L., Antoñana, R. M., Pulido, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18, 152-157.
- Lima Santos, N., Faria, L. (2005). Inteligência Emocional: Adaptação do “Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)”. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da UFP*, 2, 275-289.
- Lima, M. P. (1997). *NEO-PI-R, Contextos Teóricos e Psicométricos. “OCEAN” ou “iceberg”?*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Lima, M. P. & Simões, A. (1997). O Inventário da Personalidade NEO-PI-R: Resultados da Aferição Portuguesa. *Psychologica*, 18, 25-46.
- Lima, M. P. & Simões, A. (2000). *NEO-PI-R Manual Profissional*. Lisboa: CEGOC.

- Lima, M. P. & Simões, A. (2000a). A teoria dos cinco factores: uma proposta inovadora ou apenas uma boa arrumação do caleidoscópio personológico?, *Análise Psicológica*, XVIII, 171-179.
- Lima, M. P. & Simões, A. (2006). Inventário de Personalidade NEO Revisto (NEO-PI-R). In M. M. Gonçalves, M. R. Simões, L. S. Almeida & C. Machado, (Coords.), *Avaliação Psicológica instrumentos válidos para a população portuguesa* (vol. 1). (pp. 21-36). Coimbra: Quarteto.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. & Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 10 (1), 29-41.
- Lucas, R. E., Fujita, (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect, *Journal of Personality and Social Psychology* 79, 1039-1056.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-49.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey & D. J. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. New York, NY, Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). "Models of emotional intelligence". In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed.) (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin*, 120, 323-337.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding love and work: the full five-factor model and well being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.

- Mcfarland C., & Miller, D. (1994). The framing of relative performance feedback: seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 347-413.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., (1991a). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1995). Trait explanations in personality psychology. *European Journal of Personality*, 9, 231-252.
- McCrae e Costa (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical perspectives*. New York: The Guilford Press.
- McCrae & Costa (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- McCrae, R. R & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-216.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Michalos, A. C., (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Moscowitz, D. C. Coté, S. (1995). Do interpersonal traits predictor affect? A comparison of three models. *Journal of Sociology Psychology*, 69, 915-924.
- Neto, F., Barros, J. H. & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *Acção Educativa: análise psico-social* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/ APPORT.

- Novo, R. F. (2000). Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres de idade avançada. Lisboa: Colouste Gulbenkian.
- Palmer, B., Donaldson, C., Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 2, 164-172.
- Pavot, W. Fujita, F. & Diener, E. (1995). The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 22, 183-191.
- Pereira, A. (1999). *Guia prático de utilização: análise de dados para as ciências sociais e psicologia*. (2ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pervin, L. (1989). *Personality: Theory and research* (5ªed.). John Wiley & Sons, Inc
- Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para as Ciências Sociais: a complementaridade do SPSS* (3ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Ruff, C. D. & Singer (1998). The countours of positive human healt. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Salovey, P. Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D. y Caruso, D. (2002). “The positive psychology of emotional intelligence”. En C.R. Snyder y S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2003). Teorias da personalidade (pp.265-295). Madrid: Thompson.
- Simões, A. (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII, 387-404..
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, (3), 503-515.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2000). O bem-estar subjectivo dos adultos: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV (2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37, 1, 5-30.
- Steel, P., Ones, D. S. (2002) Personality and happiness: A national-level analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 3, 767-781.

- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J. & Witter, R. A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis. In R. J. Light (Ed.), *Evaluation studies: Review annual* (vol. 8, pp. 279-302). Beverly Hill, CA: Sage.
- Suh, E., Diener, E., Fugita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, (5), 1091-1102.
- Staudinger, U., Fleeson, W., & Baltes, P. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 305-319.
- Tasick, V. (2000). Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESQC). Rijeka: Author's edition.
- Vitterso, J. (2001). Personality traits and subjective well being: emotional stability, not extroversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, 903-914.
- Vitterso, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57 (1), 89-118.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D. (1992). Affect, Personality and Social Activity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 1011-1025.

- Watson, D., Clark, L. A. (1982). On traits and temperaments: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model, *Journal of Personality*, *60*, 441-476.
- Watson, D., Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, *96*, 465-490.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1074.
- Wiggins, J. S. (ed.) (1996). *The five factor model of personality: Theoretical perspectives*. Nova Iorque: Guilford.
- Wilson, W., (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*, 294-306.
- Zeidner, N., Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences* *48*, 431–435.

Anexos

Quadro I: Estatística descritiva relativamente à variável Idade

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Idade	89	17,00	28,00	20,2809	1,94813
Valid N (listwise)	89				

Quadro II: Estatística descritiva relativa ao Nível de Instrução

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Valid	Licenciatura	69	76,7	77,5	77,5
	Mestrado	20	22,2	22,5	100,0
	Total	89	98,9	100,0	
Missing	System	1	1,1		
Total		90	100,0		

Quadro III: Estatística descritiva relativa ao Nível Socioeconómico

		Frequências	Percentagens	Percentagem dos válidos	Percentagens acumuladas
Válidos	médio-alto	4	4,4	4,5	4,5
	Médio	67	74,4	75,3	79,8
	médio-baixo	16	17,8	18,0	97,8
	Baixo	2	2,2	2,2	100,0
	Total	89	98,9	100,0	
Missing		1	1,1		
Total		90	100,0		

Quadro IV: Estatísticas descritivas das dimensões da Personalidade

	N	Média	Desvio Padrão
Categorização de NEUROTICISMO do NEO-PI-R	89	1,48	,503
Categorização de EXTROVERÃO do NEO-PI-R	89	1,66	,475
Categorização da ABERTURA à EXPERIÊNCIA do NEO-PI-R	89	1,53	,502
Categorização da AMABILIDADE do NEO-PI-R	89	1,48	,503
Categorização da CONCIENCIOSIDADE do NEO-PI-R	89	1,47	,502
N válido	89		

Quadro V: Categorização da variável Neuroticismo e respectiva estatística descritiva

Categorização de neuroticismo do NEO-PI-R		N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
ZBES	Abaixo Ou Igual Nota T 50	46	,7056	1,79122	,26410
	Acima Da Nota T	43	-,7548	1,73619	,26477

Quadro VI: Teste para Amostra Independentes

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		95% Confidence Interval of the Difference								
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ZBES	Equal variances assumed	,045	,832	3,901	87	,000	1,46036	,37436	,71627	2,20445
	Equal variances not assumed			3,905	86,881	,000	1,46036	,37397	,71705	2,20367

Quadro VII: Categorização da variável Extroversão e respectiva estatística descritiva

Categorização de Extroversão do NEO-PI-R		N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
ZBES	Abaixo ou igual nota <i>t</i> 50	30	-,4776	2,16250	,39482
	Acima da nota <i>t</i>	59	,2428	1,72429	,22448

Quadro VIII: Teste para Amostra Independentes

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
ZBES	Equal variances assumed	3,138	,080	-,1707	87	,091	-,72040	,42196	-1,55908	,11829
	Equal variances not assumed			-,1586	48,259	,119	-,72040	,45417	-1,63345	,19265

Quadro IX: Categorização da variável Amabilidade e respectiva estatística descritiva

Categorização da AMABILIDADE do NEO-PI-R		N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
ZBES	Abaixo ou igual nota <i>t</i> 50	46	-,2427	1,68584	,24856
	Acima da nota <i>t</i>	43	,2596	2,09808	,31995

Quadro X: Teste para Amostra Independentes

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ZBES	Equal variances assumed	3,163	,079	-1,249	87	,215	-,50234	,40220	-1,30174	,29707
	Equal variances not assumed			-1,240	80,595	,219	-,50234	,40516	-1,30854	,30386

Quadro XI: Categorização da variável Conscienciosidade e respectiva estatística descritiva

Categorização da CONSCIENCIOSIDADE do NEO-PI-R		N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
ZBES	Abaixo ou igual nota T 50	47	-,6208	1,70867	,24923
	Acima da nota <i>t</i>	42	,6947	1,88514	,29088

Quadro XII: Teste para Amostra Independentes

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ZBES	Equal variances assumed	,021	,885	-3,453	87	,001	-1,31541	,38093	-2,07255	-,55827
	Equal variances not assumed			-3,434	83,287	,001	-1,31541	,38306	-2,07725	-,55357

Quadro XIII: Categorização da variável Abertura à Experiência e respectiva estatística descritiva

Categorização da ABERTURA à EXPERIÊNCIA do NEO-PI-R		N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
ZBES	Abaixo ou igual nota T 50	42	,0885	1,72099	,26555
	Acima da nota <i>t</i>	47	-,0790	2,06590	,30134

Quadro XIV: Teste para Amostra Independentes

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ZBES	Equal variances assumed	1,384	,243	,413	87	,681	,16751	,40580	-,63906	,97408
	Equal variances not assumed			,417	86,595	,678	,16751	,40165	-,63087	,96589

Quadro XV: Matriz de correlação das variáveis independentes relativas à Inteligência Emocional em relação ao BES

		ZBES	CL	EE	PE
ZBES	Pearson Correlation	1	,447**	,273**	,183
	Sig. (2-tailed)		,000	,010	,086
	N	89	89	89	89
CL	Pearson Correlation	,447**	1	,447**	,431**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	89	89	89	89
EE	Pearson Correlation	,273**	,447**	1	,426**
	Sig. (2-tailed)	,010	,000		,000
	N	89	89	89	89
PE	Pearson Correlation	,183	,431**	,426**	1
	Sig. (2-tailed)	,086	,000	,000	
	N	89	89	89	89

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Quadro XVI: Diagnóstico da Colinearidade

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions			
				(Constant)	CL	EE	PE
1	1	3,985	1,000	,00	,00	,00	,00
	2	,006	26,821	,00	,19	,25	,83
	3	,005	27,417	,00	,71	,61	,00
	4	,004	29,778	1,00	,10	,14	,16

a. Dependent Variable: ZBES

Quadro XVII – Coeficientes

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-9,232	2,359				
	CL	,111	,030	,419	3,703	,000	1,370
	EE	,031	,033	,103	,918	,361	1,364
	PE	-,012	,033	-,041	-,369	,713	1,340

a. Dependent Variable: ZBES

Quadro XVIII: Matriz de correlação das variáveis independentes relativas às variáveis Sociodemográficas em relação ao BES

		Idade	nível_socioeconomico	ZBES
Idade	Pearson Correlation	1	,071	,123
	Sig. (2-tailed)		,508	,252
	N	89	89	89
nível_socioeconomico	Pearson Correlation	,071	1	-,106
	Sig. (2-tailed)	,508		,321
	N	89	89	89
ZBES	Pearson Correlation	,123	-,106	1
	Sig. (2-tailed)	,252	,321	
	N	89	89	89

Quadro XIX: Diagnóstico da Colinearidade

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	Idade	nível_socioeconomico
1	1	2,977	1,000	,00	,00	,00
	2	,019	12,449	,04	,12	,92
	3	,004	26,391	,96	,88	,07

a. Dependent Variable: ZBES

Quadro XX: Coeficientes

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-1,284	2,364		-,543	,588		
	Idade	,128	,104	,131	1,229	,222	,995	1,005
	nível_socioeconomico	-,412	,379	-,116	-1,085	,281	,995	1,005

a. Dependent Variable: ZBES