



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**Motivação para o crescimento pessoal: O papel mediador
do *Growth Seeking* na relação entre Inteligência Emocional,
Satisfação com a Vida e Bem-Estar.**

SARA DOMINGUES DIOGO

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR Pedro Almeida

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações.

Agradecimentos

Ao **Filipe Loureiro**, que tanto dele dedicou a este trabalho e nunca haverão palavras suficientes para lhe agradecer. Foi um orgulho poder percorrer todo este percurso consigo e, que toda a sua dedicação, tenha o reconhecimento merecido na sua vida.

Quanto ao resto, toda a minha gratidão, jamais caberia em meras folhas de papel.

Resumo

A presente investigação procurou estudar o papel da variável *Growth Seeking* enquanto mediadora na relação entre Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida e Bem-Estar. A Inteligência Emocional é considerada pela literatura como preponderante na construção de sentimentos associados tanto à Satisfação com a Vida como ao Bem-Estar. A literatura sugere também que o *Growth Seeking* poderá ser uma componente importante na relação entre estas variáveis. De forma a estudar a hipótese de mediação proposta, utilizou-se uma abordagem quantitativa, de carácter correlacional, constituída por uma amostra de 213 participantes entre os 18 e os 63 anos. Para a análise de dados, recorreu-se a uma Análise do Modelo Estrutural, que permitiu confirmar a hipótese de mediação proposta, em que há um impacto mediador da variável *Growth Seeking* na relação entre Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida e Bem-Estar. Este estudo apresenta então implicações teóricas pertinentes, contribuindo com o alargamento do conhecimento relativamente ao tema em questão visto ser escassa a sua literatura, assim como propostas práticas de possíveis novas variáveis a serem investigadas.

Palavras-chave: Inteligência Emocional; Satisfação com a Vida; Bem-estar; *Growth Seeking*.

Abstract

This research aimed to study the role of the variable Growth Seeking as a mediator in the relationship between Emotional Intelligence with Life Satisfaction and Well-Being. Emotional Intelligence is considered by the literature as preponderant in the construction of feelings associated with both Satisfaction and Well-being. The literature suggests also that Growth Seeking might be an important component in the relationship between these variables. To study the proposed mediation hypothesis, a quantitative, correlational approach was used, consisting of a sample of 213 participants with ages between 18 and 63 years old. For data analysis, we used a Structural Model Analysis, which confirmed the proposed mediating hypothesis, in which there is a mediator impact of the variable Growth Seeking on the relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction and Well-Being. This study then presents relevant theoretical implications, contributing to the widening of knowledge regarding the subject in question, since its literature is scarce, as well as practical proposals of possible new variables to be investigated.

Keywords: Emotional Intelligence; Life Satisfaction; Well-being; Growth Seeking.

Índice

Introdução	7
Inteligência Emocional	7
Satisfação com a Vida.....	9
Bem-estar Subjetivo.....	11
Growth Seeking	12
Método	14
Participantes	14
Procedimento.....	15
Instrumentos	15
Resultados	19
Modelo de Equações Estruturais	19
Especificação do modelo de medida.....	19
Avaliação da Qualidade de Ajustamento	20
Modelo de medida	20
Modelo Estrutural	23
Discussão	25
Referências.....	30
Anexos	38

Introdução

Na sequência do interesse e percepção das investigações em Psicologia e as suas aplicações práticas, é notável uma procura da promoção de Satisfação com a Vida e Bem-Estar Psicológico e, mais recentemente, da compreensão do impacto da Inteligência Emocional nestas dimensões. Atualmente, diversas áreas da Psicologia e não só, têm dedicado especial atenção e preocupação no estudo da associação entre estas variáveis e nos vários impactos que podem exercer na nossa vida. Como é o caso da Psicologia Positiva, que, desde 1998, tem dedicado a descobrir mais sobre conceitos como a felicidade, emoções positivas, experiências de bem-estar e *flow* (Kobau et al., 2011). Assistimos também a uma crescente preocupação por parte da cultura Organizacional no asseguramento da satisfação dos seus trabalhadores, bem como no mantimento das suas necessidades emocionais. Tal como refere Goleman (1995) referindo tal prática como uma das ferramentas mais importantes no momento do recrutamento, treino e desenvolvimento de competências, liderança e *team building*.

Este estudo debruça-se então a contribuir para a evolução e aprofundamento do conhecimento resultante destes estudos, começando por fazer uma revisão da literatura sobre Inteligência Emocional, Satisfação com a Vida e Bem-Estar subjetivo e as suas possíveis associações, e o papel nestas relações de uma variável pouco abordada ainda, o *Growth Seeking*.

Após justificada a pertinência desta variável nas relações descritas, apresentamos um estudo quantitativo, em que foram hipotetizadas associações entre as variáveis aqui descritas e o papel mediador do *Growth Seeking* na relação existente entre Inteligência emocional e Satisfação com a Vida e Bem-Estar.

Inteligência Emocional

O termo Inteligência Emocional (IE), embora tenha tido as suas raízes em 1920 por Thorndike, foi em 1990 que foi formalmente definido por Salovey e Mayer (1990), como a capacidade de perceber, regular, expressar e utilizar as emoções em si mesmo e nos outros, para que sejam criadas situações e relações positivas e construtivas (Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Mayer, 1990).

Segundo estes mesmos autores, a Inteligência Emocional pertence a uma corrente da Inteligência Social, em que o indivíduo percebe, expressa, compreende e usa as emoções não só consigo mesmo mas, igualmente com os que o rodeiam. Na conceção do termo,

identificam-se quatro competências fundamentais, sendo esta primeira, (1) A capacidade de percepção, avaliação e expressão de emoções; como segunda, (2) A capacidade de o indivíduo aceder e transformar sentimentos que facilitem as suas atividades cognitivas; como terceira competência, (3) A compreensão de analisar a informação gerada de maneira a usá-la no seu conhecimento emocional e, por fim, como quarta competência, (4) A capacidade de regulação emocional para promoção do desenvolvimento e bem-estar emocional e intelectual do indivíduo. Estas dimensões, tal como as sub-dimensões constituintes fazem parte e, serão desenvolvidas na explicação da escala utilizada como instrumento de medida no estudo presente.

Segundo investigações propostas por Mayer e Salovey (1997) e Salovey, Bedell, Detweiler e Mayer (1999), a Inteligência Emocional pode ajudar no processamento de informação emocional, tal como na maneira de os indivíduos lidarem com situações stressantes ou difíceis, o que poderá indicar um maior sentimento de gratificação e satisfação com a vida (Mattingly & Kraiger, 2019).

Para Wong e Law (2002), a IE facilita um sentimento de significado para com a vida, independentemente do trabalho ou da vida pessoal do indivíduo.

Com o avanço das investigações ao termo, Boyatzis e Goleman (2006) desenvolveram uma nova perspetiva de Inteligência Emocional, que visa relacionar competências comportamentais com competências emocionais, resultando assim num novo termo designado como de Inteligência Social e Emocional (ISE). Tal perspetiva foi identificada como uma ajuda para separar manifestações comportamentais provenientes da consciência do próprio indivíduo (IE) com as manifestações provenientes da percepção das emoções dos outros, tais como necessidades, pensamentos e com o ambiente em que o indivíduo está inserido (IS) (Lopes et al., 2004).

Numa recente meta análise realizada por Sánchez-Álvarez, Extremera e Fernández-Berrocal (2016), foi encontrada uma maior associação entre a inteligência de traços emocionais ($r = 0.39$) e a performance baseada na Inteligência Emocional ($r = 0.25$) na contribuição para a satisfação com a vida.

Tais evidências podem ser explicadas devidas ao facto de que indivíduos com altos níveis de Inteligência Emocional terem maior capacidade de percepção e regulação das suas emoções comparativamente com os que apresentam níveis mais baixos (Kong, Gong, Sajjad, Yang, & Zhao, 2019). O que leva a experienciarem emoções positivas com mais frequência e

atingirem sentimentos de afetividade para com a vida (Sánchez-Álvarez, Extremera, & Fernández-Berrocal, 2016).

Diversos estudos demonstraram também uma correlação positiva entre a satisfação com a vida e a percepção da Inteligência Emocional (Andrei et al., 2016; Gignac, 2006; Kong, & Zhao, 2013; Sánchez-Álvarez et al., 2016), em que indivíduos com uma maior confiança nas suas habilidades emocionais conseguem estar mais atentos às necessidades de balancear as suas experiências afetivas, bem como implementar estratégias afetivas que regulem o seu humor (Szczygieł & Mikolajczak, 2017).

Satisfação com a Vida

O termo é definido por Shin e Johnson (1978) como uma avaliação global que o indivíduo faz de acordo com um critério de avaliação escolhido por este.

Outros autores também definem o termo como um aspeto do bem-estar subjetivo em que há uma avaliação cognitiva positiva da qualidade de vida de acordo com os seus próprios critérios (Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008), enquanto outros defendem que a avaliação da satisfação com a vida é uma resposta à qualidade de vida (Palys & Little, 1983) ou ainda que esta seja uma das dimensões pertencentes à qualidade de vida (Veenhoven, 2000).

A Satisfação com a vida pode ser vista também como um sentimento duradouro ou breve no decorrer da vida (Veenhoven, 1994) visto que há uma concetualização cognitiva da Felicidade ou Bem-Estar subjetivo que envolve sentimentos de realização de objetivos, crenças e desejos pessoais (Michalos, 1986).

Para Diener (1984), a definição já passa por um processo de julgamento cognitivo em que há uma comparação de um padrão construído pelo indivíduo. Ou seja, é o próprio que percebe as diferenças entre as suas realizações de vida e o padrão de referência idealizado por ele, em que quanto menor for a sua discrepância, maior vai ser o seu sentimento de satisfação com a vida (Cardiga, 2016).

Na população Portuguesa, encontramos alguns dados sobre este indicador. Num estudo realizado com intuito de aferir alguns dos indicadores de felicidade e satisfação e bem-estar com a vida (Coelho do Vale & Moreira, 2017), encontramos resultados positivos e verificamos assim uma satisfação geral para com a vida superior aos últimos dados recolhidos em 2015 (Coelho do Vale & Moreira, 2016).

Podemos já encontrar alguma evidência na literatura que confirma a associação positiva entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a vida (Escoda & Alegre, 2016), bem como estudos que se propuseram a identificar algumas variáveis mediadoras dessa relação, como o *stress* percebido (Extremera, Durán, & Rey, 2009; Hodzic, Ripoll, Costa, & Zenasni, 2016; Sun, Wang, & Kong, 2014), o impacto das experiências afetivas (e.g., Kong, Zhao, & You, 2012a, 2012b) e o papel mediador do suporte social (Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2016) e a autoavaliação (Kong & Zhao, 2013). Contudo, ainda há influências que continuam por esclarecer.

Outro estudo realizado (Urquijo, Extremera, & Villa, 2016) com uma amostra de 1748 adultos chineses com intuito de perceber o efeito mediador do suporte social e afetos positivos e negativos no sentimento da satisfação com a vida, demonstrou que, tanto o suporte social como a presença de afetos positivos na vida dos indivíduos estão correlacionados com o sentimento satisfatório da vida. Tais resultados vêm corroborar com estudos anteriores (Kong, Zhao, & You, 2012a, 2012b; Schutte & Malouff, 2011).

Zeidner, Matthews e Roberts (2012), vieram confirmar o papel mediador entre afetos negativos e positivos que estes podem ter na relação entre Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida. Ou seja, quanto maior for a avaliação positiva dos eventos de vida percebida pelos indivíduos, maior vai ser a sua percepção de sentimento de satisfação com a vida (Garcia & Moradi, 2013; Koydemir, Şimşek, & Schütz, 2013).

Tal como há pesquisas que relacionam os efeitos diretos entre as dimensões afetivas, em que altos níveis das mesmas estão associados a um mau estado de saúde mental, funcionamento social (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006) e maiores sintomas depressivos (Thayer, Rossy, Ruiz-Padial, & Johnsen, 2003).

Num estudo realizado a uma população de Espanha, Portugal e Brasil (Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos, & Extremera, 2001), encontrou-se uma relação entre culturas mais coletivistas (Portugal e Brasil) e maiores níveis de satisfação com a vida (Fernández et al., 2001), indicando assim que, populações com características mais individualistas (Espanha), experienciam as suas emoções negativas de um modo mais intenso, afetando assim o seu modo de estar com a vida (Berrocal & Pacheco, 2005).

Bem-estar Subjetivo

Foi um termo inicialmente desenvolvido por Diener (Novo, 2000), como sendo uma análise avaliativa que o indivíduo faz à sua vida, integrando componentes tanto cognitivas como avaliativas da sua satisfação com a vida, tal como o equilíbrio entre a gestão dos afetos positivos e negativos (Diener, 2000; Novo, 2000; Pereira, 2013; Ryff, 1989).

A avaliação do bem-estar psicológico é determinada pelas oportunidades e condições de vida, a organização que cada indivíduo tem sobre si, o que o rodeia e, como age em relação às exigências da sua vida (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

A presença de emoções positivas e negativas referidas como afetos, é o principal componente do bem-estar subjetivo (Maia, 2015), pois depende essencialmente na frequência com que os mesmos são sentidos nas vivências de cada indivíduo (Diener, Colvin, Pavot, & Allman, 1991; Diener, Sandvik, & Pavot, 1990; Karademas, 2007), servindo assim de grande instrumento para a avaliação da Satisfação com a Vida, tal como referido anteriormente.

Para a validação do seu constructo, já são vários os estudos presentes na literatura correlacionando-a com outras variáveis, sendo o maior enfoque destas para a relação entre IE e saúde geral ou bem-estar na população (Carmeli, Yitzhak-Halevy, & Weisberg, 2009; Fernández-Berrocal & Extremera, 2006; Gallagher & Vella-Brodrick, 2008). Sendo que, uma das variáveis mais estudadas é a Inteligência Emocional, também esta tem uma evidência na literatura de uma relação com o Bem-Estar subjetivo, tendo demonstrado um aumento de estados emocionais positivos tal como a diminuição de emoções negativas (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2012).

É assim um bom indicador de um bom ajustamento psicológico, o que está associado a níveis positivos de Satisfação com a Vida e Bem-estar Subjetivo (Mayer & Salovey, 1995). Um bom conhecimento e gestão das emoções, são indicadores de Bem-Estar emocional, independentemente da medida utilizada na Inteligência Emocional (Orchard et al., 2009). Resultados de outros estudos elaborados (Sánchez-Álvarez et al., 2016; Zeidner & Olnick-Shemesh, 2010), determinaram a correlação da Inteligência Emocional como um dos principais preditores do Bem-Estar Subjetivo (Koydemir & Schütz, 2012; Lin, Liebert, Tran, Lau, & Salles, 2016). Esse sentimento foi também referido como um positivo papel mediador quer direto ou indiretamente na vida dos indivíduos (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldás, & Vozmediano, 2015).

Growth Seeking

A iniciativa pela busca do crescimento individual, é sustentada por um processo que integra elementos cognitivos como a motivação para a mudança, eficácia de adesão a um processo individual e elementos comportamentais como características relativas a como alcançamos objetivos (Robitschek, 2003). Essa necessidade é identificada como uma força ativa para o comprometimento com a mudança e crescimento individual, tal como um maior envolvimento e participação com o ambiente que o rodeia e as mudanças que ocorrem simultaneamente (Prochaska & DiClemente, 1984). Tal iniciativa é também indicada pelos autores como um importante indicador de um sentimento de significado de vida (Prochaska & DiClemente, 1984).

No enquadramento da variável *Growth Seeking*, esta está inserida na perspectiva geral da Orientação por objetivos (*Goal Orientation*), designado pela forma como um indivíduo é motivado pela obtenção dos seus objetivos ou para evitar os fracassos (VandeWalle, 1997). Na sua tradução integral para a língua portuguesa, o termo pode ser designado como *Motivação pelo Crescimento Pessoal*. Indivíduos com tal característica são detentores de uma maior motivação para perceber e desenvolver as suas capacidades e, conseqüentemente, de as melhorar (Mohanty, Pradhan, & Jena, 2015).

É assente em três grandes perspectivas (i.e, psicodinâmica, humanística e cognitiva), baseando-se em cada perspectiva para a sua conceptualização. Primeiramente a *GO* baseia-se no modelo psicodinâmico na perspectiva de propor que cada indivíduo constrói as suas motivações no sentido de superar o seu auto conceito e o seu sentido de valor.

A perspectiva humanística é representada com a dicotomia ente *VS* e *GS Orientation* que se aproxima do modelo proposto por Maslow (1968, 1987), na distinção entre necessidades e necessidades de crescimento pessoal.

Por fim, numa perspectiva cognitiva, a motivação por uma constante busca da interpretação e de, em como os eventos quotidianos são sentidos pelo indivíduo, no sentido de melhorarem cada vez mais as suas reações e comportamentos face a estes de modo a evitarem situações e confrontarem eventos stressantes e depressivos que surjam.

Esta é uma variável inspirada no modelo de Maslow, que, na sua perspectiva, os detentores deste traço fazem as suas escolhas numa perspectiva da autorrealização. Levando-os assim, a por vezes, enfrentarem decisões mais arriscadas e ameaçadoras mas, enriquecedoras da sua autoestima, em vez de experiências seguras e confortáveis.

Com o objetivo de validar uma medida que se propõe a avaliar a variável (Dykman, 1998), foi feito um estudo correlacional entre a orientação por objetivos e depressão e várias coocorrências (*i.e.*, medo de falhar, ansiedade por antecipação, ansiedade social e baixa autoestima). Para além destas competências, demonstram também tendência para avaliar situações difíceis ou stressantes como oportunidades de aprendizagem.

Podemos verificar também outras perspetivas teóricas que consideram que quem é orientado para o seu crescimento individual é mais suscetível a um melhor funcionamento pessoal (Bowlby, 1988; Maslow, 1987; Ryan & Deci, 2000).

Evidência na literatura sugere um impacto preditor positivo do *Growth Seeking* em níveis de Bem-Estar e Índices de Saúde-Mental (Robitschek & Keyes, 2009).

Num estudo realizado com atletas de canoagem (Hill, Hall, Appleton, & Murray, 2010) de maneira a estudar a influência da Validação Pessoal e *Growth Seeking* na relação entre o perfeccionismo e o *burnout* dos atletas, verificaram as consequências e diferenças que estes dois grupos tinham nos níveis mais elevados de *Growth Seeking* em relação ao do grupo com níveis inferiores. Essas diferenças foram observadas maioritariamente a nível de realização, motivação, resiliência, desenvolvimento das suas performances e competências e diminuição do sentimento de desvalorização desportiva, no que apresentou níveis mais elevados de *Growth Seeking* (Flett & Hewitt, 2005; 2006).

De acordo com Dykman (1998), a validação pessoal é vista como um fator de vulnerabilidade que pode ter interação na experiência de eventos negativos para predizer motivações e dificuldades psicológicas. O autor sugere ainda que quando as motivações dos indivíduos são ativadas pela procura de validação (*Validation Seeking*), o comportamento é focado em provar as suas competências básicas, valor ou simpatia. Essa necessidade de afirmar o seu próprio valor e, esperar ser reconhecido pelos outros, leva a repetidas falhas, em que o indivíduo não consegue manter esse investimento a longo-prazo. Por outro lado, quando os comportamentos são orientados por uma motivação pelo crescimento pessoal (*Growth Seeking*), o impacto que as essas falhas têm, são de um contínuo investimento no próprio e procura por desenvolver novas competências e estratégias, construtoras de resiliência emocional.

Num estudo realizado com 106 estudantes alemães (Lopes et al., 2004) foi-lhes proposto realizarem, durante duas semanas um diário de interações sociais bem como o preenchimento do questionário MSCEIT (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002) e o Modelo dos Big Five (Costa & McCrae, 1992). Os resultados deste estudo demonstraram uma associação positiva entre a

variável de *Growth Seeking* e as variáveis “*percepção das emoções*”, “*uso das emoções*”, “*percepção das emoções*” e “*controlo emocional*”, componentes referentes às dimensões avaliadoras da Inteligência Emocional.

Presente Estudo

Tendo em conta a revisão da literatura, foram colocadas cinco hipóteses.

Encontrando existência de uma associação positiva entre Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida e Bem-estar subjetivo e, justificada a pertinência da variável de *Growth Seeking* na relação entre estas duas variáveis (estando positivamente associada quer com a percepção de Bem-Estar subjetivo, quer com dimensões de Inteligência Emocional), propomos assim encontrar uma relação mediadora desta variável na relação positiva existente entre Satisfação com a vida e o Bem-Estar Subjetivo.

H1: A Inteligência Emocional tem um impacto positivo na Satisfação com a Vida.

H2: A Inteligência Emocional está positivamente associada com o *Growth Seeking*.

H3: O *Growth Seeking* está positivamente associado com a Satisfação com a Vida.

H4: O *Growth Seeking* está positivamente associado com o Bem-Estar subjetivo.

H5: O efeito da Inteligência Emocional na Satisfação com a Vida e Bem-Estar Subjetivo é mediado pelo *Growth Seeking*.

Método

Participantes

A amostra deste estudo é constituída por um total de 213 indivíduos, com idades compreendidas entre os 18 e 63 anos. Cento e cinquenta participantes são do sexo feminino (70.4%) e sessenta e três do sexo masculino (29.6%). Relativamente às habilitações literárias da amostra, um (0.5 %) tem o Ensino Básico, quarenta e oito (22.5%) o Ensino Secundário, trinta (14.1%) Licenciatura Pré-Bolonha, setenta e três a Licenciatura Pós-Bolonha (34.3%), oito (3.8%) Mestrado Pré Bolonha, quarenta e sete (22.1%) o Mestrado Pós Bolonha e seis (2.8%) o Doutoramento.

A recolha dos dados foi obtida através da plataforma *online Google Forms*, em que estes procederam ao preenchimento de um questionário sociodemográfico e, às escalas Inteligência

Emocional, Satisfação com a vida, Motivação para o crescimento pessoal e Bem-Estar subjetivo.

Procedimento

Relativamente ao procedimento de recolha, primeiramente foi elaborado um consentimento informado, que garantia a voluntariedade dos participantes na participação e preenchimento do questionário, bem como a confidencialidade e anonimato dos mesmos. A distribuição foi feita por plataformas *online* e redes sociais e o tempo médio de resposta rondou os dez minutos.

Após a conclusão da recolha de dados, foi feita uma base de dados no programa IBM SPSS Statistics e a análise e tratamento dos mesmos foi feita no programa IBM SPSS Amos (25.0). No que se refere a procedimentos estatísticos para análise de dados, recorreu-se a um modelo de Medida de maneira a garantir um bom ajustamento do modelo a utilizar e, posteriormente, ao Modelo de Equações Estruturais de modo a testar as hipóteses de mediação.

Instrumentos

De forma a recolher os dados procedeu-se à construção de um questionário sociodemográfico e, aplicação de quatro escalas: a de Inteligência Emocional, versão adaptada para português por Rego e Fernandes (2005); a escala de Satisfação com a vida, versão adaptada para a população portuguesa por Neto (1993), a escala de Bem-Estar Subjetivo, na versão de Galinha e Pais-Ribeiro (2005) e por último, a escala *Growth Seeking*, originalmente desenvolvida por Dykman (1998) e, que por ainda não estar adaptada à população Portuguesa, foi traduzida através do método de tradução/retradução com auxílio a dois tradutores bilingues para garantir uma maior fiabilidade da mesma. Segue-se uma descrição detalhada das características de cada uma destas escalas.

1) Inteligência Emocional

A escala que servirá de avaliação a esta variável é baseada nos modelos mistos, proposta por Goleman (1998), tendo sido adaptada para a população Portuguesa por Rego e Fernandes (2005).

No seu estudo de validação (Rego & Fernandes, 2005), a versão Portuguesa desta escala foi validada com uma amostra de 339 indivíduos, apresentou boas condições de qualidades métricas avaliativas em relação tanto à saturação dos itens em que são superiores a 0.50 e, a nível da CI, valores superiores a 0.7 de *Alpha de Cronbach*.

Esta escala é baseada num modelo hexadimensional avaliando seis diferentes dimensões de Inteligência Emocional: **(1) Sensibilidade emocional**, composta por itens que refletem a *Atenção às emoções próprias*; *Sensibilidade às emoções dos outros* e *Autocontrolo perante as críticas dos outros*. Engloba ainda itens com referência à facilitação emocional do pensamento (Tapia, 2001), expressão de emoções (Mayer & Salovey, 1997) e autoconsciência (Boyatzis et al., 2000). Como segunda dimensão, **(2) Empatia**, englobado por sete itens referentes ao contágio emocional e à sintonia que o indivíduo estabelece em relação aos outros. Esta dimensão está assim associada a categorias como a *Orientação empática* e *Entusiasmo Responsivo* (do original “*responsive joy*”) ambas presentes no *International Personality Item Pool* (2001). Está sobreposto parcialmente com outra dimensão, *Regulação de Emoções* (Tapia, 2001). A terceira dimensão **(3) Compreensão das emoções próprias**; é constituído maioritariamente pelo grau de compreensão sentimental e emocional do indivíduo, bem como as suas causas. Esta implica uma identificação das emoções e sentimentos experienciados. Está presente em estudos realizados anteriormente como: percepção, avaliação e expressão de emoções (Tapia, 2001); avaliação das emoções próprias (Wong & Law, 2002); e compreensão emocional (Mayer & Salovey, 1997). Na quarta dimensão **(4) Auto encorajamento**; é composta por seis itens relativos ao uso das emoções e a capacidade que o indivíduo tem de se auto motivar e encorajar. A quinta dimensão **(5) compreensão das emoções dos outros**, é constituída por itens relativos à capacidade de “compreensão emocional” (Mayer & Salovey, 1997) e “avaliação das emoções dos outros” (Wong & Law, 2002), e por outros seis itens. Como sexta, e última dimensão, **(6) Autocontrolo emocional** composto por quatro itens, correspondentes à capacidade que o indivíduo tem de controlar as suas emoções em experiências de grande exigência emocional, bem como no controlo de pensamentos associados. O uso destas capacidades está inserida noutras componentes como a *utilização das emoções* (Wong & Law, 2002), a *utilização reflexiva das emoções* (Tapia, 2001) e a *gestão das emoções* (Mayer & Salovey, 1997).

Os participantes respondem indicando o grau com que cada frase se aplica a si, através de uma escala de sete pontos, em que 1 corresponde a “*não se aplica rigorosamente nada a*

mim” e 7 a “*aplica-se completamente a mim*”. O cálculo do score desta escala e respetivas dimensões é feito através das médias das respostas dos participantes aos itens correspondentes.

É importante referenciar que na construção dos itens desta escala, os autores da mesma optaram por fazer alguma recolha e interpretação da informação e semântica da literatura já existente do tema e, os restantes itens foram obtidos pela experiência e sensibilidade dos próprios em relação à matéria aqui presente, sendo esta última fonte foi sobretudo enquadrada pelo tetramodelo de Mayer e Salovey (1997).

II) *Satisfação com a Vida*

A versão original desta escala foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), tendo sido adaptada para a população Portuguesa por Neto (1993), sendo essa que será aplicada na presente investigação.

Na validação da medida para a população portuguesa, foi usada uma amostra de 217 indivíduos, tendo sido obtidos a nível da consistência interna bons indicadores de validade e fiabilidade, os fatores extraídos em relação aos itens avaliados revelaram 53.3% de variância e um *Alpha de Cronbach* de 0.78.

É constituída por cinco afirmações sobre como as pessoas avaliam as suas vidas. A análise é avaliada como uma medida relativa de satisfação com a vida, em que cada item é analisado individualmente ou em termos absolutos, através de um índice global.

Os itens em avaliação são (1) “*Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais*”; (2) “*Estou satisfeito com a minha vida*”; (3) “*Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida*”; (4) “*As minhas condições de vida são excelentes*”; (5) “*Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada*”.

Os participantes respondem a esta medida indicando o grau de concordância para com as afirmações acima descritas, numa escala de resposta de 7 pontos, que varia entre 1 “Totalmente em desacordo” e 7 “Totalmente de acordo”.

Na interpretação dos resultados obtidos nesta escala, uma pontuação obtida de 20 pontos corresponde à posição neutra de “Nem satisfeito nem insatisfeito”; uma pontuação obtida entre os 5 e os 9 pontos corresponde a “Extremamente insatisfeito”, entre 10 e 14 a “Insatisfeito”, entre os 15 e 19 pontos a “Ligeiramente insatisfeito”, entre 21 a 25 “Ligeiramente satisfeito”; entre 26 e 30 a “Satisfeito” e, por fim, numa pontuação obtida entre 31 e 35 corresponde a “Extremamente satisfeito”.

III) Bem-estar Subjetivo

A escala que aqui servirá para avaliação desta variável será a PANAS, que na sua versão original foi proposta por Watson, Clark & Tellegen (1988), e para a população portuguesa, foi adaptada por Galinha e Pais-Ribeiro (2005), sendo esse o instrumento de avaliação no presente estudo.

Esta foi uma escala que obteve bons indicadores tanto de validade como de fiabilidade, tendo os autores obtido um *Alpha de Cronbach* de 0.86 relativamente à escala de afeto positivo e, 0.89 na escala de afeto negativo. Quanto à correlação entre as duas dimensões da PANAS, era esperado um valor nulo ou aproximado, tendo sido de -0.10.

Relativamente ao construto da mesma, esta é constituída no total por 20 itens que visam avaliar dimensões como os afetos positivos e afetos negativos (Watson et al., 1988).

Dos 20 itens, 10 destinam-se à avaliação do afeto positivo e são descritos como (1) entusiasmado; (2) encantado; (3) inspirado; (4) excitado; (5) determinado; (6) agradavelmente surpreendido; (7) caloroso; (8) ativo; (9) interessado; (10) orgulhoso. Para a avaliação do afeto negativo, outros 10 itens servem como instrumento e são estes identificados como: (1) perturbado; (2) atormentado; (3) amedrontado; (4) assustado; (5) irritado; (6) nervoso; (7) trémulo; (8) culpado; (9) repulsa e, (10) remorsos.

IV) Growth Seeking

Escala formulada a partir de um modelo proposto anteriormente por Dweck e Leggett (1988), adaptado e modificado atualmente por Dykman (1998), e traduzida para a língua portuguesa para a validação do estudo presente.

O desenvolvimento e validação da versão atual desta escala (Dykman, 1998) foi realizado com uma amostra de 300 alunos, tendo obtido bons indicadores de consistência interna ($\alpha = VS .97$ e $\alpha = GS .96$) e na elaboração do teste re-teste ($r = VS .76$ e $r = GS .78$).

É uma escala que tenciona medir a *Goal Orientation*, e é constituída no total por 36 itens, em que 18 itens correspondem à avaliação da variável *Validation Seeking* e outros 18 à avaliação da variável *Growth Seeking*.

No estudo presente, apenas será avaliada a dimensão de *Growth Seeking*, por ser a dimensão que vai ao encontro dos objetivos propostos.

A escala não continha nenhuma versão traduzida para a língua portuguesa pelo que teve de ser traduzida. Procedeu-se assim a um método de tradução/retroversão para garantir uma maior fiabilidade da mesma.

A escala é constituída na sua maioria pelas propostas de Dweck e Leggett (1988), incidindo principalmente em objetivos de performance e aprendizagem.

Reflete duas dimensões, a *Validation Seeking* e a *Growth Seeking* como componentes. Para a construção da medida do *Growth Seeking* foram formulados itens que refletissem necessidades de motivação, aprendizagem, crescimento e enriquecimento pessoal.

É uma escala tipo *Likert*, em que os participantes respondem de acordo com o seu grau de concordância com os itens apresentados, numa escala de 1 a 7, em que 1 corresponde a “*Discordo totalmente*” e 7 a “*Concordo totalmente*”. A pontuação total é feita através do somatório de todos os itens correspondentes à sub-dimensão avaliada.

Resultados

Foi utilizado o método *Two-Step* (Marôco, 2010), em que primeiro especificou-se o modelo de medida, e numa segunda etapa o modelo estrutural, com o objetivo de testar as hipóteses do estudo.

Modelo de Equações Estruturais

A análise de Modelos de Equações Estruturais permite testar a validade de modelos teóricos que definem relações causais entre variáveis, sendo assim usada como modelagem generalizada. Tem várias vantagens sob os modelos lineares clássicos, pois permite especificar a existência de variáveis latentes não diretamente observáveis, e ainda combinar as funcionalidades de modelação linear com técnicas exploratórias e confirmatórias (Marôco, 2010). Optou-se pelo uso deste método dada a adequação do mesmo aos objetivos deste estudo. Na estimação do modelo, foi então usado o método de Máxima Verosimilhança, sendo o mais comumente utilizado em Modelos de Equações Estruturais.

Especificação do modelo de medida

O modelo de Medida é então usado para avaliar a consistência dos parâmetros com os dados de maneira a garantir a testabilidade do Modelo a analisar posteriormente. Começou-se por especificar a estrutura referente a todas as escalas com os itens na íntegra. Foram fixados

em 1 os parâmetros da trajetória entre o primeiro item e cada fator correspondente de forma a permitir a identificação do modelo.

Avaliação da Qualidade de Ajustamento

Em cada etapa de especificação, procedeu-se à avaliação da qualidade de ajustamento, que será resumida em maior detalhe mais abaixo. O objetivo deste passo prende-se em avaliar o modelo teórico na medida em que este será capaz de reproduzir a estrutura correlacional nas amostras estudadas quando observadas as variáveis manifestas (Marôco, 2010). Os indicadores utilizados para avaliação do ajustamento em cada passo foram os seguintes:

Primeiramente, usou-se o teste do Qui-quadrado de ajustamento, e mais especificamente a estatística de teste associada. Como índice absoluto foi utilizado o GFI, semelhante ao R^2 de uma regressão linear, avaliando o modelo a nível do seu ajustamento. Em seguida, recorreu-se à utilização do índice relativo CFI, servindo este de comparação entre o modelo de independência e o modelo saturado com o modelo proposto em estudo. A nível de índices de parcimónia, foram escolhidos como medida, o PGFI e o PCFI. Relativamente à discrepância populacional, considerou-se o índice RMSEA, que pretende avaliar aproximadamente se o modelo é ajustado.

Modelo de medida

Começou-se por especificar o modelo inicial (ANEXO I). De seguida, verificou-se as cargas fatoriais dos itens pertencentes a todas as escalas em análise. Eliminaram-se todos os itens cujas cargas eram inferiores a 0.50, indicadores de baixa pureza fatorial (Marôco, 2010). Foram removidos no total 13 itens, a maioria dos quais invertidos: IE5_INV, IE9_INV, IE18, N1_INV, N2_INV, N3_INV, N4_INV, N5_INV, N6_INV, N7_INV, N8_INV, N9_INV, N10_INV (ANEXO II).

Após a eliminação destes itens com baixa carga fatorial, verificaram-se algumas melhorias no ajustamento, contudo, ainda com alguns valores abaixo do pretendido. Prosseguimos então para o segundo nível de análise: os índices de modificação.

Nesta análise aos Índices de Modificação (IM), que se propõem a estimar a redução estatística dos modelos nas alterações efetuadas no mesmo. Para isto, foi tomado como base que os $IM > 11$ são os indicadores de maior modificação à qualidade do modelo. Contudo, estes

devem ter em consideração teoria presente em estudo, pois pode levar a que o modelo final seja conceptualmente absurdo (Marôco, 2010). O correr desta análise passa então por se criarem correlações entre itens pertencentes ao mesmo fator e à eliminação de itens com correlações de itens de outras escalas.

Iniciou-se assim o procedimento com a modificação dos parâmetros com itens superiores a 11 (ANEXO III), visto estar este valor associado com a probabilidade de erro tipo I reduzida, equivalente a 0.001 (Marôco, 2010). Verificou-se que na escala *Growth Seeking* encontramos itens com formulação idêntica ou muito semelhante, indicado pelo facto de a vasta maioria dos IM apontarem para correlações entre os erros dos itens desta escala.

Dando por concluídas estas alterações, o ajustamento verificado não foi o ideal, contudo, suficiente para prosseguir com a análise ao modelo. Antes de se proceder para a etapa do modelo estrutural, numa segunda parte desta, foi criada uma variável latente de segunda ordem relativamente à escala de Inteligência Emocional (ANEXO IV). Recorrendo ao mesmo processo indicado anteriormente, as cargas fatoriais dos itens foram verificadas e, os com peso inferior a 0.50 eliminados devido a serem considerados de baixa pureza fatorial (Marôco, 2010). Com base nisto, a subescala *Autocontrolo perante críticas* apresentou um $b=0.21$, considerado assim um mau representador da Inteligência Emocional. Tal resultado pode ser explicado pelo facto de este item ser formulado por muitos itens negativos, o que pode ter gerado um construto artificial (Spector, Van Katwyk, Brannick, & Chen, 1997). Optou-se por remover esta subescala da análise.

Concluindo assim o Modelo de Medida, garantindo todas as medidas possíveis de forma a ter um bom ajustamento e qualidade instrumental com uma boa validade fatorial. Dando origem ao modelo final representado na Figura 1 e, como podemos constatar pela Tabela 1 a evolução dos valores foram ajustando do primeiro ao último passo efetuado (ANEXO I).

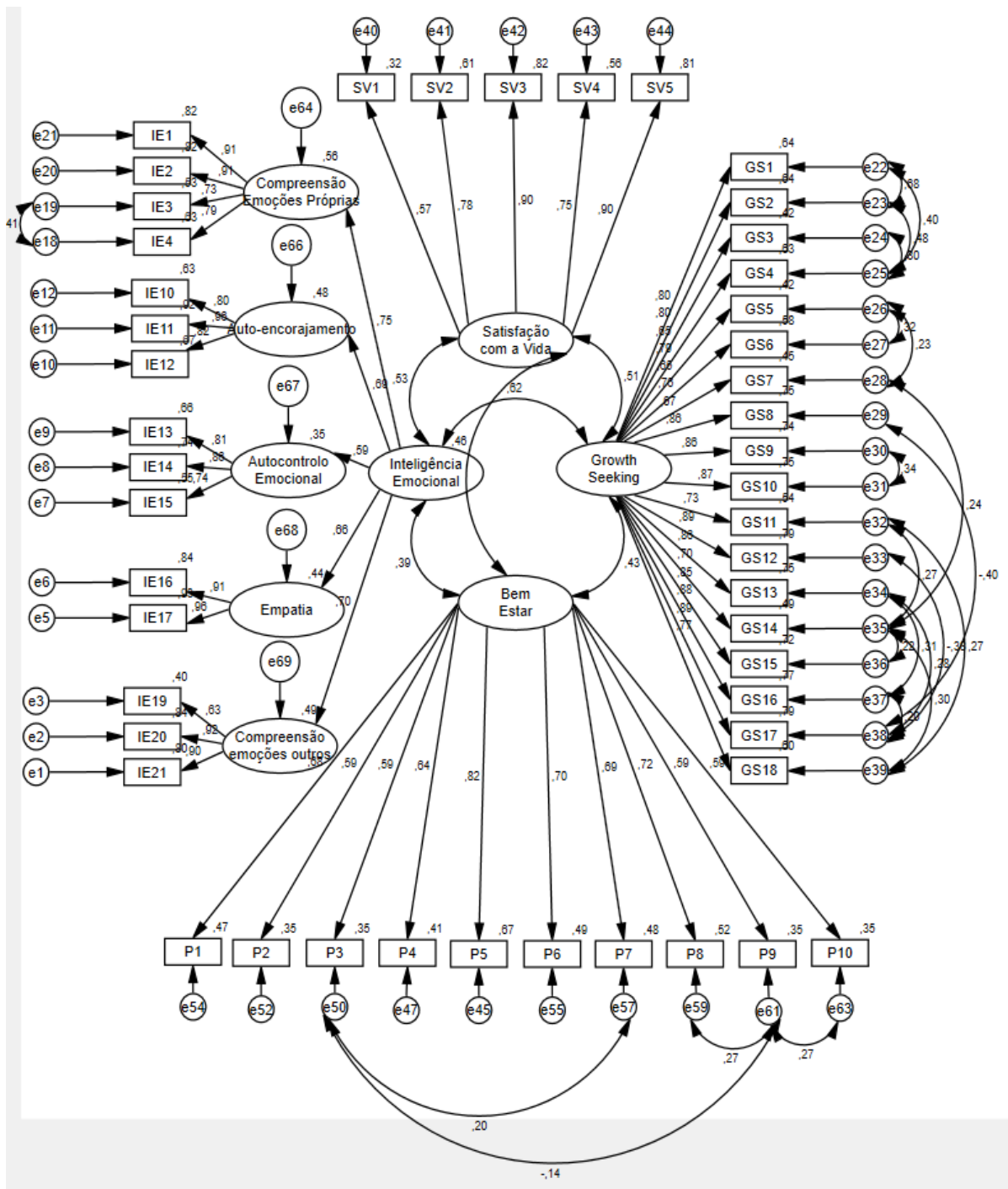


Figura 1. Gráfico com modelo Final

Tabela 1. Avaliação do ajustamento do modelo

<i>Model</i>	χ^2	<i>GFI</i>	<i>CFI</i>	<i>PGFI</i>	<i>PCFI</i>	<i>RMSEA</i>
I	2.239	0.558	0.767	0.514	0.729	0.076
II	2.051	0.689	0.859	0.617	0.801	0.070
III	1.661	0.751	0.913	0.660	0.835	0.056
IV	1.687	0.741	0.908	0.665	0.847	0.057
V	1.741	0.744	0.907	0.662	0.842	0.059

Notas: Modelo I: modelo inicial. Modelo II: modelo com itens de baixa carga fatorial removida. Modelo III: Modelo com implementação de IM superior a 11. Modelo IV: Modelo com variável latente de segunda ordem IE. Modelo V: Modelo com Autocontrolo perante Críticas removido.

Concluindo, avaliou-se os pesos de regressão entre os itens e os diversos fatores correspondentes, como indicador de uma adequada validade das dimensões (ANEXO IV).

Modelo Estrutural

Na análise ao modelo, foram incluídas relações indicadas pela literatura. As variáveis de *Bem-estar* e a *Satisfação com a Vida* foram trabalhadas em modelos separados. Começou-se por analisar o modelo que inclui a variável *Bem-estar* (ANEXO V).

Analisando as trajetórias deste modelo, observámos uma correspondência positiva e significativa entre a variável *Growth Seeking* e o Bem-Estar com um $B = 0.308$, e $p < .001$. Significando isto que à medida que os valores da variável GS aumentam, verifica-se um aumento do BE. De igual forma, a Inteligência Emocional exibiu um efeito significativo e positivo no *Growth Seeking* ($B = 0.624$, $p < .001$). O efeito da Inteligência Emocional no Bem-estar revelou-se marginalmente significativo ($B = 0.200$, $p = 0.053$). Estes valores podem ser consultados na tabela abaixo (Tabela 2).

Tabela 2. Efeitos diretos entre Inteligência Emocional, *Growth Seeking* e Bem-Estar

	Estimate	Standard Error	Standardized Regression Weights	C.R	<i>p</i>
GS ← IE	0.926	0.130	0.624	7.098	***
BE ← IE	0.206	0.106	0.200	1.938	0.053
BE ← GS	0.214	0.066	0.308	3.230	0.001

Notas: *** $p < 0.001$.

Relativamente aos efeitos indiretos, estimados por intermédio do meio de *bootstrap* (Tabela 4), observou-se que a Inteligência Emocional teve efeito indireto no Bem-Estar ($B = 0.192, p < .030$), verificando-se assim o efeito de mediação do *Growth Seeking*, dando por confirmada a hipótese posteriormente levantada em H4 (ANEXO VII).

Procedeu-se com a análise do modelo que inclui a variável *Satisfação com a Vida* (ANEXO VIII).

De maneira a validar as nossas hipóteses formuladas, verificaram-se como significativas todas as relações hipotetizadas: em que a Inteligência Emocional prediz positivamente a Satisfação com a Vida (H1) ($B = 0.338, p < 0.01$); a Inteligência Emocional está significativamente associada com o *Growth seeking* ($B = 0.623, p < 0.001$), confirmando a hipótese exposta em H2; o *Growth Seeking* encontra-se significativamente associado com a Satisfação com a Vida ($B = 0.301, p < 0.01$), confirmando a H3 (Tabela 3).

Tabela 3. Efeitos diretos entre Inteligência Emocional, *Growth Seeking* e Satisfação com a Vida

	Estimate	Standard Error	Standardized Regression Weights	C.R	<i>p</i>
GS ← IE	0.932	0.132	0.623	7.070	***
SV ← IE	0.452	0.138	0.338	3.254	0.001
SV ← GS	0.269	0.083	0.301	3.254	0.001

Notas: *** $p < 0.001$.

Verificou-se também de novo a presença do efeito de uma mediação do *Growth Seeking* no efeito da Inteligência Emocional na Satisfação com a Vida (Tabela 4; $B = 0.187, p < 0.01$), uma vez mais sugerindo que o efeito da Inteligência Emocional na Satisfação com a vida se dá indiretamente devido à influência do *Growth Seeking*.

De maneira a avaliar possíveis efeitos de mediação relativamente às subescalas de primeira ordem da Inteligência Emocional, especificou-se ainda um outro modelo em que a variável latente de segunda ordem foi removida (ANEXO VI). Verificou-se um efeito de mediação do *Growth Seeking* na relação entre Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida em duas subescalas específicas, que apresentaram efeitos indiretos significativos – o Autocontrolo Emocional ($B = 0.115, p < 0.01$), e o Auto Encorajamento ($B = 0.137, p < 0.01$). Os mesmos efeitos foram observados na relação entre *Growth Seeking* e Bem-Estar Emocional para as duas subescalas específicas, apresentando valores indiretos significativos – o

Autocontrolo emocional ($B = 0.094, p < 0.001$) e o Auto Encorajamento ($B = 0.117, p < 0.001$). Estes valores podem ser consultados na tabela abaixo (Tabela 4).

Tabela 4. Efeitos Indiretos da Inteligência Emocional, *Growth Seeking* e respetivas dimensões no Bem-Estar e Satisfação com a Vida

Variável Dependente	Variável Independente	Coefficiente	Coefficiente Estandarizado
Bem-Estar	Inteligência Emocional	0.198*	0.192*
Satisfação com a Vida	Inteligência Emocional	0.250**	0.187**
Satisfação com a Vida	Compreensão Emoções Próprias	0.040	0.043
Satisfação com a Vida	Auto-Encorajamento	0.113**	0.137**
Satisfação com a Vida	Autocontrolo Emocional	0.089**	0.115**
Satisfação com a Vida	Empatia	0.002	0.002
Satisfação com a Vida	Compreensão Emoções outros	0.036	0.025
Bem-Estar	Compreensão Emoções Próprias	0.029	0.038
Bem-Estar	Auto-Encorajamento	0.078*	0.117*
Bem-Estar	Autocontrolo Emocional	0.059**	0.094**
Bem-Estar	Empatia	-0.011	-0.016
Bem-Estar	Compreensão emoções outros	0.032	0.027

Notas: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$.

Discussão

O objetivo desta tese passou por estudar e aprofundar o conhecimento referente à relação existente entre a Inteligência Emocional e Satisfação com a vida e Bem-Estar psicológico. Devido à importância sentida em abordar tais conceitos, especificamente, realizou-se um estudo que procurou analisar o papel de uma variável mediadora nesta relação, o *Growth Seeking*. Procurámos assim adicionar um novo corpo de conhecimento para a explicação da relação inicialmente descrita.

Após algumas pesquisas pela literatura, embora escassa, dedicámo-nos a perceber e estudar a relação que o *Growth Seeking* estabelece com estas variáveis, propondo o seu papel mediador na relação entre Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida e Bem-Estar psicológico.

Primeiramente, colocámos a hipótese já suportada pela literatura, que sugere que a Inteligência Emocional está positivamente relacionada com a Satisfação com a vida, tendo sido esta foi confirmada pelos nossos resultados. Seguidamente, a hipótese de relação entre a Inteligência Emocional e *Growth Seeking* também foi confirmada, assim como a hipótese de associação positiva entre o *Growth seeking* e o sentimento de Satisfação com a Vida e Bem-Estar subjetivo. Confirmadas estas hipóteses, passámos então a testar a nossa hipótese de mediação, na qual analisámos o efeito do *Growth Seeking* na relação entre Inteligência emocional e Satisfação com a vida e Bem-estar subjetivo.

A análise de dados conduzida demonstrou um efeito indireto significativo da Inteligência Emocional na Satisfação com a Vida e Bem-Estar através da variável de *Growth Seeking*, permitindo-nos confirmar o papel mediador do GS nestas relações reportadas na literatura.

Com isto, querem os nossos resultados sugerir que um dos mecanismos subjacentes ao processo pelo qual maiores níveis de inteligência emocional levam a uma maior satisfação com a vida e níveis de bem-estar psicológico poderá ser a maior capacidade dos indivíduos para se automotivarem, procurando atingir os seus objetivos com intuito de crescimento pessoal e uma compensação focada na aprendizagem e maximização das suas potencialidades e capacidades (recorrendo por intermédio à facilidade em aceder, perceber, compreender e exprimir os seus sentimentos, levando a uma maior satisfação com a vida e bem-estar).

Dada a importância dos dados que obtivemos, são vários os pontos que ressaltam relativamente à sua pertinência tanto para a literatura como para implementações práticas nas diferentes áreas da Psicologia e das Ciências Sociais e Humanas.

O principal fator a destacar da pertinência deste estudo relativamente à inovação e importância para a literatura do mesmo, passa pelo acrescento de um novo conhecimento relativamente a uma variável ainda pouco explorada. Tal como poderia ser uma limitação, foi também uma valorização, o facto de ter sido pouca a evidência literária encontrada relativamente ao *Growth Seeking*. Devido a isso o interesse e pertinência do estudo.

No decorrer da nossa análise de dados, é importante salientar alguns dados importantes e relevantes: como o efeito de mediação encontrado nas duas subescalas da Inteligência Emocional com um efeito indireto no *Growth Seeking*, serem o Auto Encorajamento e o Auto Controlo Emocional.

Sendo a primeira enumerada, designada pelos autores da escala como uma forma de *utilização* (Tapia, 2001), *gestão* (Wong & Law, 2002) e *controlo emocional em experiências*

de forte exigência emocional, tal como no *controlo de pensamentos associados* (Mayer & Salovey, 1997). A segunda, refere-se ao *Auto Encorajamento*, dimensão esta que destaca a capacidade que o indivíduo apresenta de se auto motivar e encorajar perante qualquer situação.

Tais conclusões relativas às duas sub-dimensões apresentadas, permitem-nos assim refletir sobre algumas capacidades necessárias que podem ser essenciais ao indivíduo na construção de mecanismos e competências no desenvolvimento da sua motivação e acesso a um conhecimento e controlo emocional que o levem a um contínuo progresso de obtenção de objetivos, cumprimento e envolvimento nos mesmos. Pois, tal como identificado nos nossos resultados, todas essas componentes, têm um impacto significativo na nossa satisfação com a vida e Bem-Estar.

Para além da relevância literária que destacamos neste estudo, são também encontradas implicações práticas a que podem este servir de utilidade. No decorrente presente há cada vez mais notável uma preocupação da sociedade na descoberta de mecanismos de procura de satisfação, motivação e sobretudo mantimento de resultados a longo-prazo na obtenção desses sentimentos de bem-estar com a vida. No avanço dos estudos e, tal como referidos, são vários os fatores prejudiciais e propulsores desses, no entanto, é importante uma alargada pesquisa pois a individualidade de cada caso é sempre considerada e diferente nas diversas situações e áreas de atuação. Na área das Ciências Psicológicas, é de ressaltar a pertinência do estudo, em possíveis complementos de planos de intervenção tanto de Saúde e Bem-Estar da população em geral, como em programas mais específicos como no *Life Coaching*, ou em áreas ligadas à Psicologia Positiva ou mesmo ao *Mindfulness*. Áreas estas que, em muitos casos, visam a acessibilidade aos sentimentos e emoções, como o seu reconhecimento e melhoria das suas qualidades de vida.

Embora com toda a pertinência e implementações possíveis com a realização deste estudo, é, importante também de ressaltar algumas limitações existentes.

Como já referido anteriormente, a escassez de literatura sobre *Growth Seeking* poderá refletir uma destas limitações. Embora seja uma variável com muito a explorar, pois com um carácter importantíssimo no desenvolvimento do indivíduo, é ainda muito pouco estudada e encontrada em registos, principalmente nas relações apresentadas com outras variáveis.

Relativamente à componente da amostra, esta também poderia ter sido menos abrangente. Sendo esta constituída por um intervalo de idades dos 18 aos 63 anos, torna-a de facto muito heterogénea. Levando assim a possíveis enviesamentos nas respostas, também devido ao facto de estes terem sido distribuídos numa plataforma *online*.

Na construção das escalas utilizadas, tal como referenciado, houve também algumas limitações importantes, principalmente na escala da Inteligência Emocional, em que devido à impureza fatorial, houve a necessidade de se retirarem itens da mesma para se obter uma maior qualidade do ajustamento.

Ainda no seguimento da análise das escalas utilizadas neste estudo, pudemos destacar outra limitação relativa à construção da escala *Growth Seeking*, no sentido em que muitos dos seus itens têm formulações semelhantes, apresentando-se redundantes, como revelado pelas análises do Modelo de Medida aqui realizados. Em contra partida às limitações da presente investigação, seguem-se então algumas propostas de melhorias ou estudos futuros que poderão ser implementados de maneira a aprofundar este estudo com maior precisão científica e clareza literária.

A primeira proposta aqui apresentada debruça-se então, na importância encontrada em se dar mais amplitude à investigação sobre a extensa área que se pode desenvolver este conceito do *Growth Seeking* e as suas variadas componentes e níveis de atuação. Sendo este um conceito pertencente à motivação, em que aborda componentes como motivação intrínseca e extrínseca, e os mecanismos que o indivíduo ativa em si para desencadear respostas de comprometimento com a tarefa e adesão à mesma, poderá tornar-se numa ferramenta essencial em áreas de atuação como a Psicologia das Organizações e do Trabalho.

Seguidamente, proponho como segundo investimento, uma replicação do mesmo estudo aqui feito, apenas limitando a população da amostra. Seria interessante uma análise dos dados relativa a grupos concentrados e particulares de populações. Ver qual o impacto do mesmo em populações mais jovens (adolescentes), visto haver outros fatores envolventes e que podem condicionar o sentimentos de satisfação com a vida do que a população adulta. Ou mesmo replicá-lo exclusivamente em idosos, para comparar assim quais os fatores de impacto ao longo da vida que vão modificando a motivação para o crescimento pessoal do indivíduo no final da vida.

Tal como referenciado anteriormente, relativamente à sub-dimensão de Compreensão das Emoções Próprias da escala da Inteligência Emocional, que, devido a ter sido considerada artificial (Spector et al., 1997), foi retirada da análise estatística do estudo, proponho assim um aprofundamento das razões da mesma. Embora esta seja maioritariamente constituída por itens formulados na negativa, seria importante perceber se esse é o único fator problemático ou quais os então fatores perturbantes ao sucedido.

Relativamente ao constructo da escala *Growth Seeking* e à limitação referida anteriormente na formulação dos itens, a minha proposta para uma melhor utilização da mesma, passa por uma reconstrução desta mas com a diminuição de itens que a constituem, de forma a evitar a redundância verificada.

Numa componente mais prática de implementação de novas variáveis que que possam explicar ou mediar o efeito existente entre Inteligência Emocional, Satisfação com a Vida e Bem-estar, identifiquei algumas que, considero de algum interesse analisar os resultados que daí surgissem. Algumas dessas variáveis já foram estudadas com outras dimensões e apresentaram um impacto positivo no bem-estar e satisfação com a vida, tornando-as assim com maior atratividade para futuras investigações com a variável *Growth Seeking*. Sendo estas: *Florescimento Pessoal* (Silva & Caetano, 2013), *Mindfulness* (Wang & Kong, 2014) (Antunes & Marques, 2015); *Compaixão* (Yang, Zhang, & Kou, 2016), *Gratidão* (Kong, Ding, & Zhao, 2015) e o impacto da *Meditação* (Bao, Xue, & Kong, 2015; Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, & Gross, 2015).

Referências

- Andrei, F., Siegling, A. B., Aloe, A. M., Baldaro, B., & Petrides, K. V. (2016). The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Personality Assessment*, 98, 261–276. DOI:10.1080/00223891.2015.1084630.
- Antunes, G. M. C., & Marques, M. O. (2015). *Mindfulness, stresse, psicopatologia e estratégias para a gestão de conflitos em cuidadores de pessoas com incapacidade intelectual* (Master's thesis, ISMT).
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. DOI:10.1016/j.paid.2015.01.007.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. ISSN:0213-8646.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145, 1-10. DOI:10.1176/ajp.145.1.1
- Boyatzis, R.E. & Goleman, D. (2006). *Emotional and Social Competency Inventory*. Boston: The Hay Group.
- Cardiga, A. A. (2016). *A satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e o suporte social entre idosos institucionalizados e não institucionalizados* (Master's thesis).
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual differences*, 28(3), 539-561.
- Coelho do Vale, R., & Moreira, I. (2016), *Estudo de Satisfação e Bem-estar à Sociedade Portuguesa*, Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON.
- Coelho do Vale, R. & Moreira, I. (2017), “Estudo da Sociedade Portuguesa- Felicidade, hábitos de poupança e confiança económica (Março 2017)”, Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON.
- Costa, P. T., & MacCrae, R. R. (1992). *Neo personality inventory-revised (NEO PI-R)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492–503.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. G. (1990). Happiness is the frequency, not intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *The social psychology subjective well-being* (pp. 119–139). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 139.
- Escoda, N. P., & Alegre, A. (2016). Does emotional intelligence moderate the relationship between satisfaction in specific domains and life satisfaction?. *International journal of psychology and psychological therapy*, 16(2), 131-140.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 116–121.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N., & Extremera, N. (2001). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4, 1-15.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14-18.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in 21 psychopathology. *Behaviour Modification*, 30, 472-495.

- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I-Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 23(2), 209-218.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551–1561.
- Garcia, D., & Moradi, S. (2013). The affective temperaments and well-being: Swedish and Iranian adolescents' life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 689–707.
- Gignac, G. (2006). Self-reported emotional intelligence and life satisfaction: Testing incremental predictive validity hypotheses via structural equation modeling (SEM) in a small sample. *Personality and Individual Differences*, 40, 1569–1577.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *New York*.
- Goleman, D. (1998). What makes a leader? *Harvard Business Review*, 76 (6), 93-102.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H., & Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 24(2).
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277–287.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82.
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, 101(8), e1-e9.
- Kong, F., & Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 197-201.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.

- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, J. (2019). How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Happiness Studies*, 1-13.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012a). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513–517.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012b). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039–1043.
- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self-and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 107-118.
- Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66.
- Lin, D. T., Liebert, C. A., Tran, J., Lau, J. N., & Salles, A. (2016). Emotional intelligence as a predictor of resident well-being. *Journal of the American College of Surgeons*, 223(2), 352-358.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and social psychology bulletin*, 30(8), 1018-1034.
- Maia, J. C. A. (2015). *Bem-Estar psicológico e satisfação com a vida em pessoas adultas e idosas* (Doctoral dissertation).
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Newark: Harper & Row.
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155.
- Mayer, J. D. (2002). MSCEIT: Mayer-salovey-caruso emotional intelligence test. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems*.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.

- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp.3-31). New York: Basic Books.
- Michalos, A. (1986). Job, satisfaction, marital satisfaction, and the quality of life: A review and a preview. In F.M. Andrews (Ed.), *Research on the Quality of Life*. Ann Harbor: University of Michigan Institute for Social Research.
- Mohanty, A., Pradhan, R. K., & Jena, L. K. (2015). Curiosity and meaning of life leading towards personal growth: The role of emotional intelligence. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 41(2), 226-235.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 22(2), 125-134.
- Novo, R. F. (2003). Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade avançada. *Lisbon: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia*.
- Orchard, B., MacCann, C., Schulze, R., Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2009). New directions and alternative approaches to the measurement of emotional intelligence. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 321-344). Springer, Boston, MA.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 33(7), 1091-1100.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, (6).
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 101-117.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 160.
- Pereira, C. D. S. (2013). *Envelhecimento e bem-estar psicológico em adultos em idade avançada residentes em lar: Um estudo nas ilhas das Flores e Corvo* (Doctoral dissertation).
- Prochaska, J.O. & DiClemente C.C. (1984). The Transtheoretical Approach: Towards a Systematic Eclectic Framework. Dow Jones Irwin, Homewood, IL, USA.

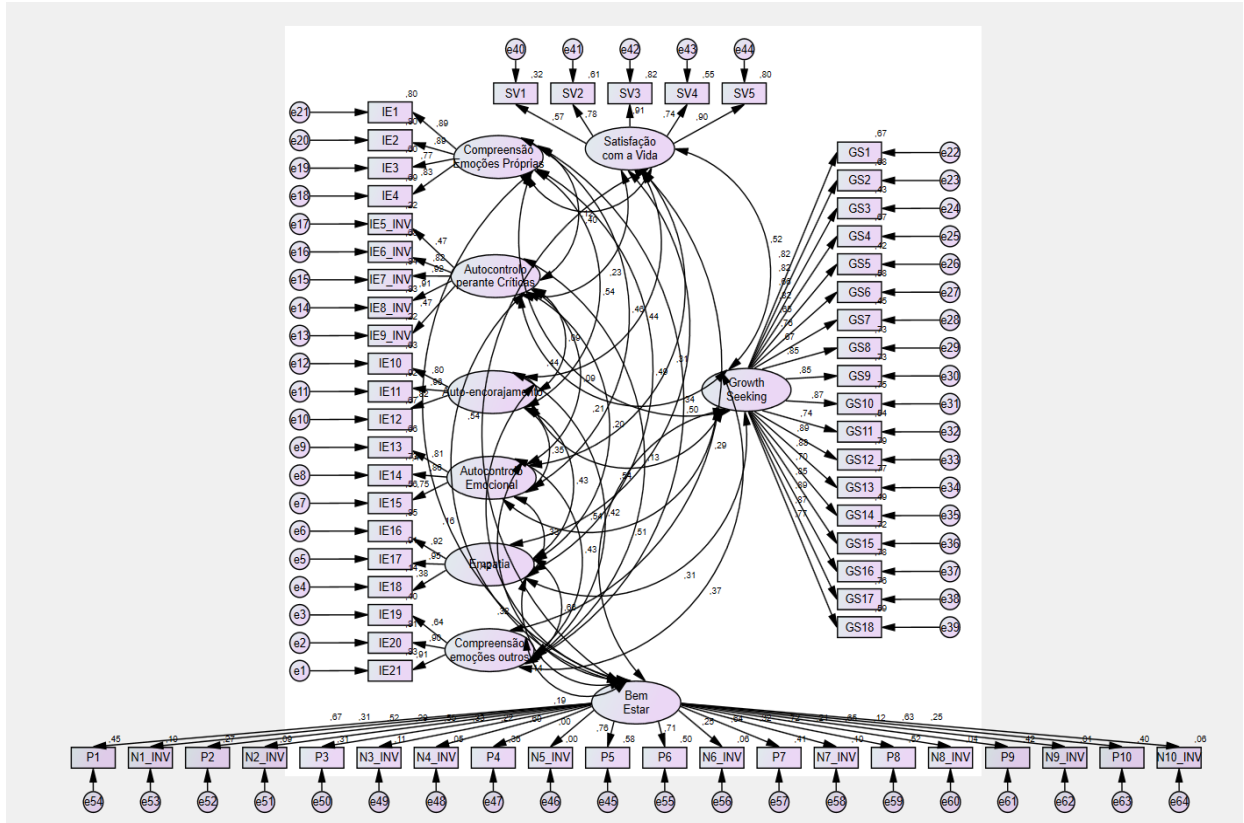
- Rego, A., & Fernandes, C. (2005). Inteligência emocional: Contributos adicionais para a validação de um instrumento de medida. *Psicologia, 19*(1-2), 139-167.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American College Student Population. *Journal of Counseling Psychology, 50* (4), 496-502.
- Robitschek, C. & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes' model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*, 321-329.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology, 57* (6), 1069-1081.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*, 185- 211.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B. e Mayer, J. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Eds), *Coping: The psychology of what works* (pp.141-164). New York: Oxford University Press.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 276-285.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*, 1116–1119.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research, 5*(1-4), 475-492.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research, 110*(2), 469-478.
- Spector, P. E., Van Katwyk, P. T., Brannick, M. T., & Chen, P. Y. (1997). When two factors don't reflect two constructs: How item characteristics can produce artifactual factors. *Journal of Management, 23*(5), 659–677.
- Sun, P., Wang, S., & Kong, F. (2014). Core self-evaluations as mediator and moderator of the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. *Social Indicators Research, 118*, 173–180.

- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences, 117*, 177–181.
- Tapia, M. (2001). Measuring emotional intelligence. *Psychological Reports, 88*, 353-364.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive therapy and research, 27*(3), 349-364.
- Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional intelligence, life satisfaction, and psychological well-being in graduates: The mediating effect of perceived stress. *Applied Research in Quality of Life, 11*(4), 1241–1252.
- VandeWalle, D. (1997). Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and psychological measurement, 57*(6), 995-1015.
- Veenhoven, R. (1994). *World database of happiness: Correlates of happiness: 7837 findings from 603 studies in 69 nations 1911–1994, Vols. 1–3*. Erasmus University Rotterdam.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies, 1*(1), 1-39.
- Vergara, A. I., Alonso-Alberca, N., San-Juan, C., Aldás, J., & Vozmediano, L. (2015). Be water: Direct and indirect relations between perceived emotional intelligence and subjective well-being. *Australian Journal of Psychology, 67*(1), 47-54.
- Viana, C. T. R. (2015). Efeitos de um programa integrado de mindfulness e inteligência emocional sobre o bem-estar, a positividade e o stress percebido no trabalho.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research, 116*(3), 843-852.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wong, C., & Law, K. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly, 13*, 243-274.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91–95.
- Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and individual differences, 48*(4), 431-435.

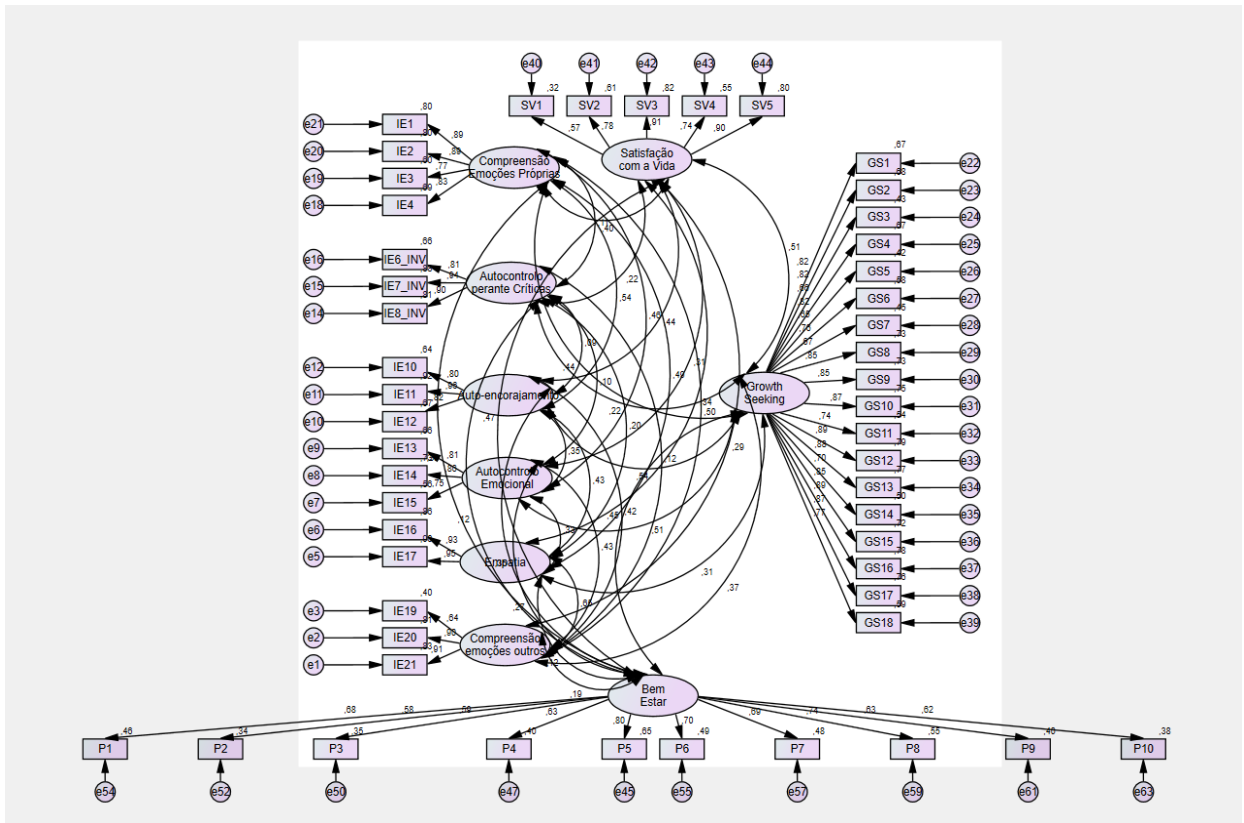
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *4*(1), 1–30.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Shemesh, D. O. (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies*, *17*, 2481–2501.

Anexos

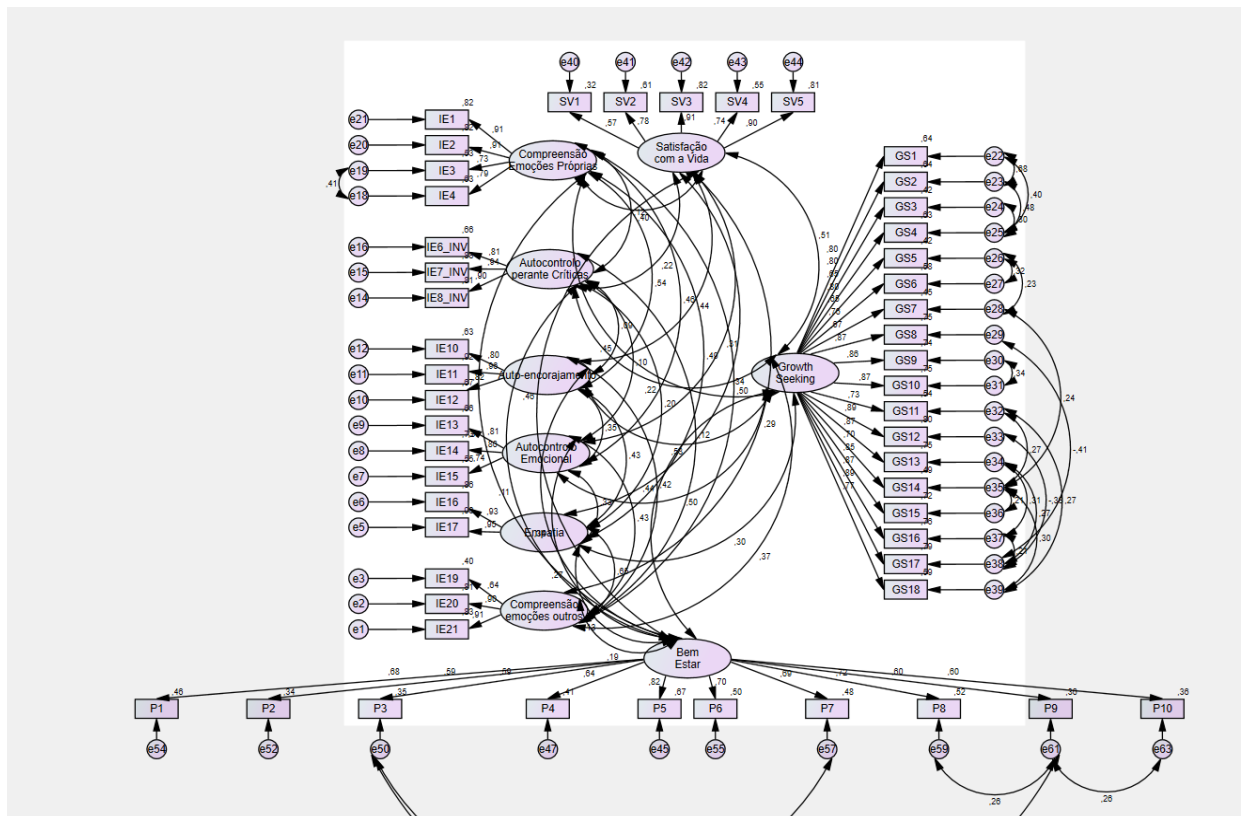
Anexo I - Modelo de Medida 1



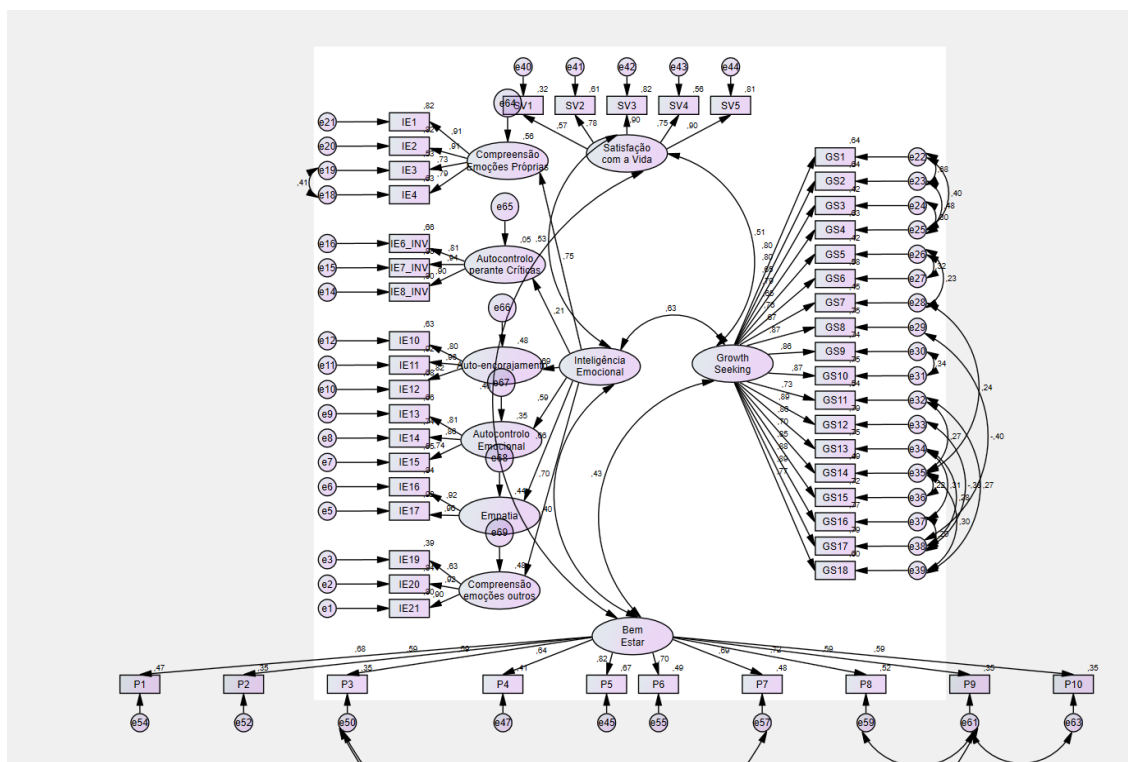
Anexo II - Modelo de Medida 2



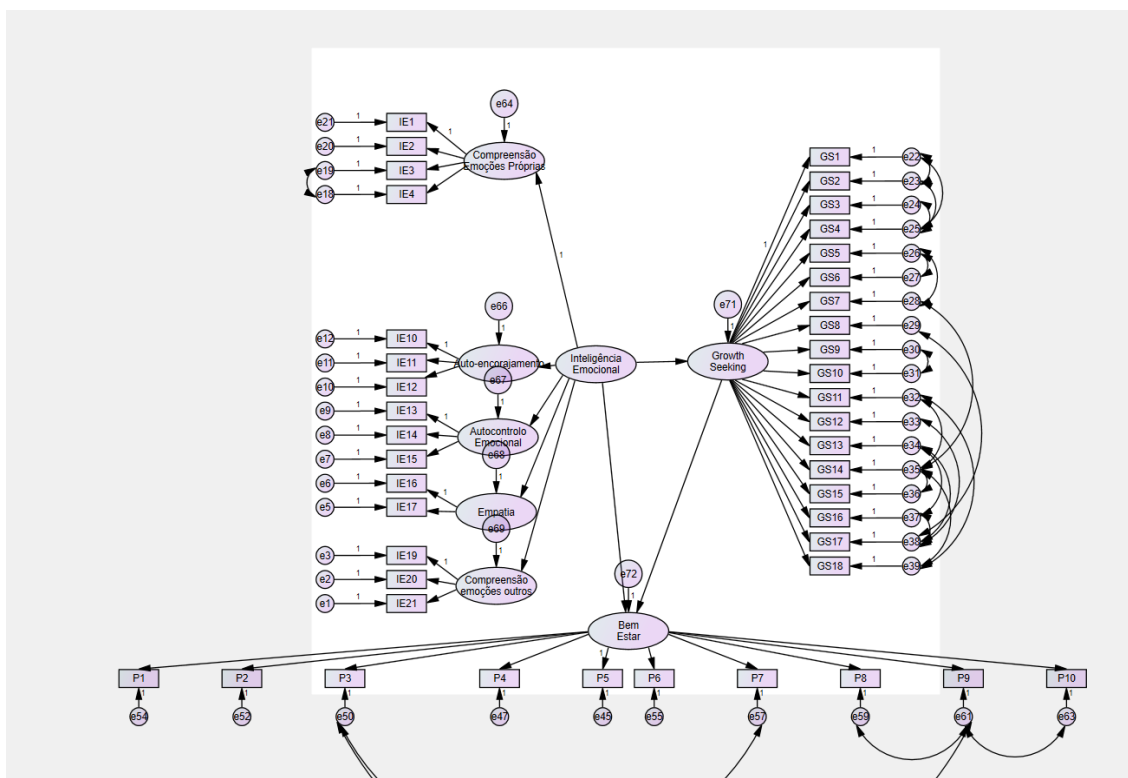
Anexo III - Modelo de Medida 3



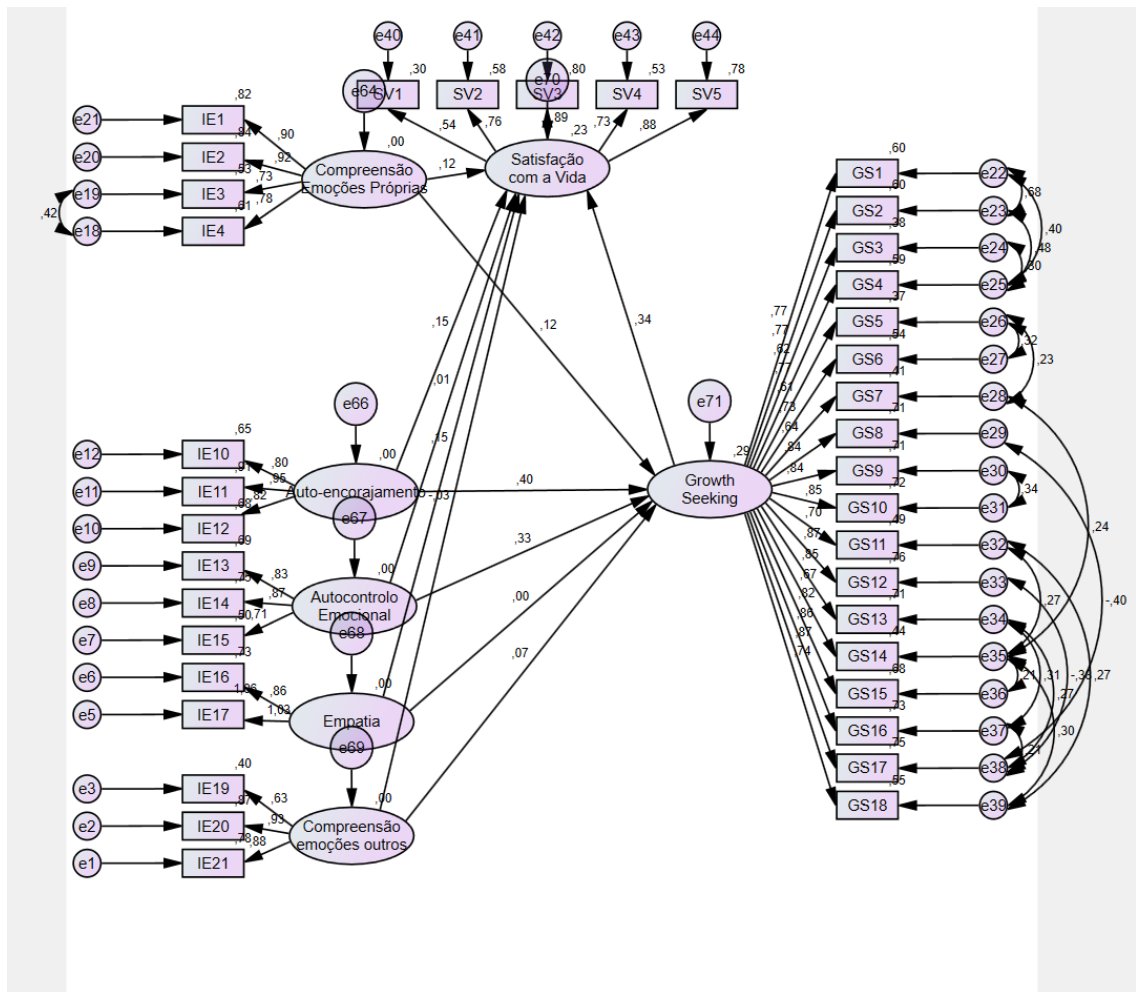
Anexo IV - Modelo de Medida 4



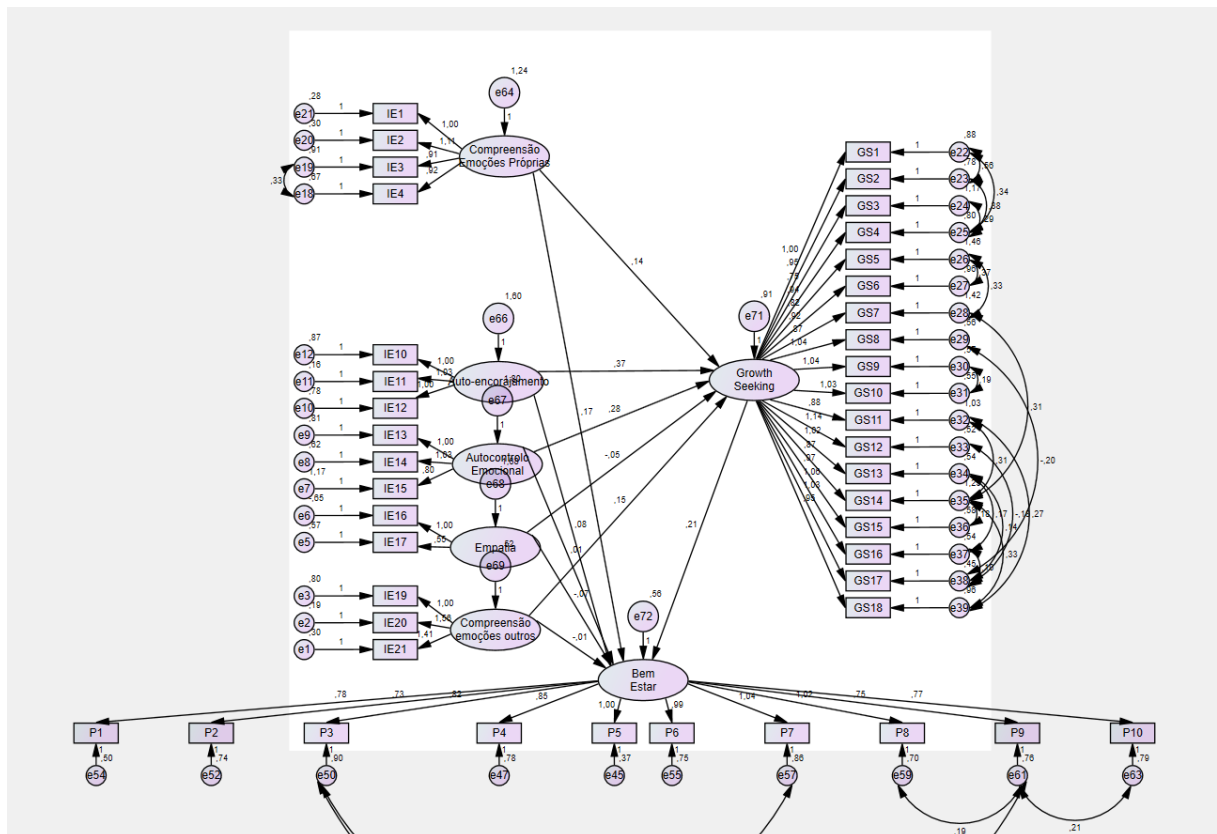
Anexo V - Modelo Estrutural Bem-Estar



Anexo Via - Modelo Estrutural Satisfação com a Vida (sub-dimensões)



Anexo VIb - Modelo Estrutural Bem Estar Subjetivo (sub-dimensões)

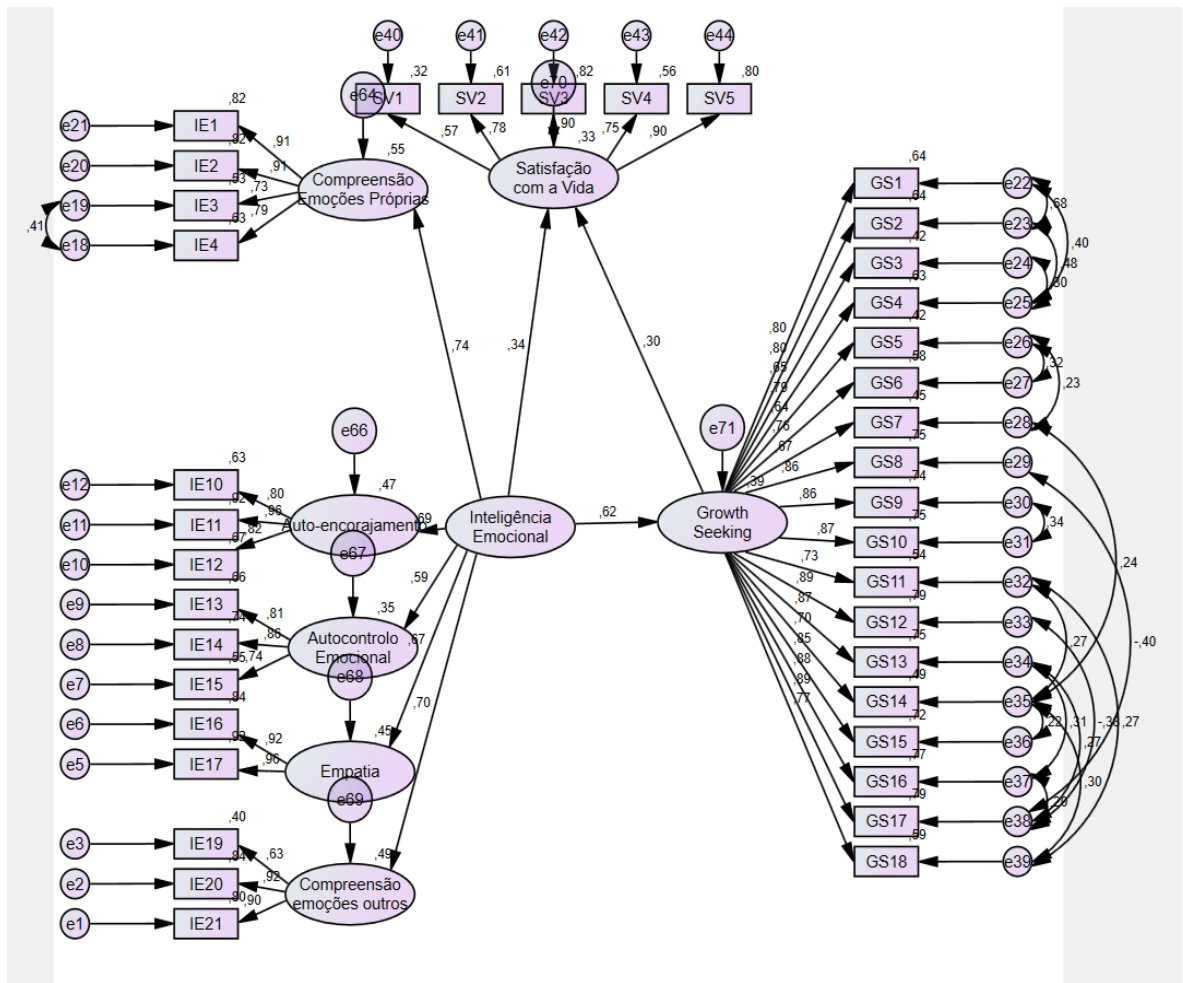


Anexo VII - Tabela Efeitos Indiretos

Variável Dependente	Variável Independente	Coefficiente	Coefficiente Estandarizado
Bem-Estar	Inteligência Emocional	0.198*	0.192*
Satisfação com a Vida	Inteligência Emocional	0.250**	0.187**
Satisfação com a Vida	Compreensão Emoções Próprias	0.040	0.043
Satisfação com a Vida	Auto-Encorajamento	0.113**	0.137**
Satisfação com a Vida	Autocontrolo Emocional	0.089**	0.115**
Satisfação com a Vida	Empatia	0.002	0.002
Satisfação com a Vida	Compreensão Emoções outros	0.036	0.025
Bem-Estar	Compreensão Emoções Próprias	0.029	0.038
Bem-Estar	Auto-Encorajamento	0.078*	0.117*
Bem-Estar	Autocontrolo Emocional	0.059**	0.094**
Bem-Estar	Empatia	-0.011	-0.016
Bem-Estar	Compreensão emoções outros	0.032	0.027

Notas: ** p < 0.01; * p < 0.05.

Anexo VIII - Modelo Estrutural Satisfação com a Vida



Anexo IX - Tabela com todos os itens e respectivos pesos fatoriais

Table 5: Factorial loadings

Code	Item	Loading
IE1	Compreendo os meus sentimentos e emoções	,907
IE2	Sei bem o que sinto.	,908
IE3	Quando estou triste, sei quais são os motivos.	,728
IE4	Compreendo as causas das minhas emoções.	,791
IE5	Tenho dificuldade em conversar com pessoas que não partilham os pontos de vista idênticos aos meus	
IE6	Fico irritado quando me criticam - mesmo sabendo que as outras pessoas têm razão	
IE7	Não lido bem com as críticas que me fazem	
IE8	É difícil para mim aceitar uma crítica	
IE9	Quando sou derrotado num jogo, perco o controlo	
IE10	Normalmente, encorajo-me a mim próprio para dar o meu melhor	,796
IE11	Dou o melhor de mim para alcançar os objetivos a que me propus	,960
IE12	De uma forma geral, costumo estabelecer objetivos para mim próprio.	,821
IE13	Reajo com calma quando estou sob tensão	,810
IE14	Consigo permanecer calmo, mesmo quando os outros ficam zangados	,859
IE15	Sou realmente capaz de controlar as minhas próprias emoções	,744
IE16	Quando algum amigo meu ganha um prémio, sinto-me feliz por ele	,914
IE17	Sinto-me bem quando um amigo meu recebe um elogio	,963
IE18	Vivo os problemas dos meus amigos como se fossem os meus problemas	
IE19	Consigo compreender as emoções e sentimentos dos meus amigos vendo os seus comportamentos	,629
IE20	Empenho-me em compreender os pontos de vista das outras pessoas	,919
IE21	Procuro compreender os sentimentos da pessoa que estou a ouvir	,895
GS1	Olho para potenciais problemas na minha vida como oportunidades para crescer em vez de os tratar como ameaças à minha autoestima	,799
GS2	Tenho uma aptidão para olhar para situações difíceis ou stressantes como oportunidades de aprender e crescer	,799
GS3	O crescimento pessoal é mais importante para mim do que me proteger dos meus medos.	,649

GS4	Quando me deparo com uma situação de vida difícil ou stressante, tenho tendência para vê-la como uma oportunidade para aprender e crescer	,795
GS5	Quando me deparo com situações novas ou difíceis, preocupo-me menos com possibilidade de falhar do que com o quanto posso crescer com a experiência	,645
GS6	Olho para possíveis contratempos e rejeições como parte da vida, uma vez que sei que essas experiências me vão ajudar a crescer enquanto pessoa a longo prazo	,761
GS7	Sou do tipo de pessoa que está disposta a arriscar a possibilidade de falhar ou ser rejeitado, de forma a alcançar o meu potencial máximo enquanto pessoa	,675
GS8	A minha atitude face a possíveis falhas ou rejeições é que essas experiências se revelarão como oportunidades para crescer e melhorar	,865
GS9	Em situações que podem acabar em falhas ou rejeições, é natural para mim concentrar-me em como posso crescer ou no que posso aprender com a experiência	,863
GS10	A minha atitude face a possíveis contratempos e desilusões é a de que estas acabarão por ser boas experiências de aprendizagem	,866
GS11	A meu ver, as recompensas do crescimento pessoal e novas aprendizagens sobrepõem-se à desilusão de falhar ou ser rejeitado.	,733
GS12	A minha tendência natural é a de olhar para situações problemáticas como oportunidades para crescer e melhorar.	,891
GS13	Encaro situações de vida difíceis recebendo-as como oportunidade para aprender com os meus erros.	,865
GS14	Encaro situações de vida desafiantes preferindo errar e aprender com a experiência do que me “encostar” e nunca tentar	,698
GS15	Encaro situações stressantes sabendo que o mais importante para mim é aprender e crescer com estas experiências	,847
GS16	Olho para potenciais desilusões na minha vida como oportunidades para melhorar e crescer como pessoa	,875
GS17	Encaro situações de vida difíceis sabendo que posso aceitar falhas ou rejeições desde que aprenda e cresça com a experiência	,886
GS18	Perceber o meu máximo potencial na vida é mais importante para mim do que proteger-me da possibilidade de falhar	,771
SV1	Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	,569
SV2	. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida	,779
SV3	Estou satisfeito(a) com a minha vida	,904
SV4	As minhas condições de vida são excelentes	,746

SV5	Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais	,898
PANAS_P1	Interessado	,683
	Excitado	
PANAS_P2		,587
PANAS_P3	Agradavelmente Surpreendido	,594
	Caloroso	
PANAS_P4		,638
PANAS_P5	Entusiasmado	,820
PANAS_P6	Orgulhoso	,702
	Encantado	
PANAS_P7		,692
PANAS_P8	Inspirado	,723
PANAS_P9	Determinado	,592
	Ativo	
PANAS_P10		,595
