

COIMBRA  
BUSINESS  
SCHOOL

 **iscac**   
Politécnico de Coimbra

**COIMBRA  
BUSINESS  
SCHOOL**  
 **iscac**   
Politécnico de Coimbra

Rita Alexandra Mota Lopes

O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos  
Jovens Recém-Licenciados

Coimbra, outubro de 2024







Rita Alexandra Mota Lopes

## O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados

Dissertação submetida ao Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de **Mestre em Gestão de Recursos Humanos**, realizada sob a orientação da Professora Mestre Especialista Sandrina Leal e coorientação da Professora Doutora Manuela Larguinho.

Coimbra, outubro de 2024



*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Declaro ser a autora desta dissertação, que constitui um trabalho original e inédito, que nunca foi submetido a outra Instituição de ensino superior para obtenção de um grau académico ou outra habilitação. Atesto ainda que todas as citações estão devidamente identificadas e que tenho consciência de que o plágio constitui uma grave falta de ética, que poderá resultar na anulação da(o) presente dissertação.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

***OS QUE LUTAM***

*Há aqueles que lutam um dia e, por isso são bons;*

*Há aqueles que lutam muitos dias e, por isso são muito bons;*

*Há aqueles que lutam anos e, por isso são melhores ainda;*

*Há aqueles que lutam toda a vida, esses são os imprescindíveis.*

***Bertold Brecht***

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **AGRADECIMENTOS**

Algumas palavras de profunda gratidão:

À minha orientadora, Professora Mestre Especialista Sandrina Leal, pela ajuda, paciência e compreensão nos momentos mais difíceis bem como pelo incentivo e aprendizagem que me permitiu desenvolver.

À minha coorientadora, Professora Doutora Manuela Larguinho, pela orientação, conhecimento científico e técnico demonstrado bem como pelo incentivo e encorajamento.

Ao ISCAC pela autorização concedida para a execução da presente dissertação.

Aos jovens recém-licenciados pela disponibilidade na resposta ao inquérito.

À Laura, minha filha, pela motivação, força e coragem.

Aos meus pais, Célia e Jorge, pela ajuda e compreensão.

Ao Diogo, meu companheiro, pelo companheirismo e auxílio.

À minha irmã, Patrícia, pelo apoio.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

## **RESUMO**

O presente estudo procura entender o impacto da inteligência emocional no bem-estar psicológico. Para averiguar este impacto, foi aplicado um questionário estruturado a jovens recém-licenciados com menos até aos 29 anos e que tenham terminado a licenciatura há menos de 2 anos, tendo-se obtido uma amostra de 209 respostas válidas.

Os resultados obtidos, indicam que a Inteligência Emocional tem uma influência estatisticamente significativa no Bem-Estar Psicológico, onde jovens com maiores níveis de Inteligência Emocional apresentaram maiores níveis de Bem-Estar Psicológico. Relativamente à idade e sexo, os nossos dados não mostraram relação estatisticamente significativa com a Inteligência Emocional ou com o Bem-Estar Psicológico.

Em suma, a presente investigação, confirmou que, os jovens com maior capacidade de gerir as suas emoções e as dos outros são mais propensos a ter um maior bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Jovens recém-licenciados, Inteligência Emocional, Bem-Estar Psicológico.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

**ABSTRACT**

The present study seeks to understand the impact of emotional intelligence on psychological well-being. To investigate this impact, a questionnaire was applied to a sample of 209 young graduates, which included Emotional Intelligence and Psychological Well-Being items. The results obtained indicate that Emotional Intelligence has a statistically significant influence on Psychological Well-Being, where young people with higher levels of Emotional Intelligence showed higher levels of psychological well-being. Regarding age and sex, our data did not show a statistically significant relationship with Emotional Intelligence or Psychological Well-Being. In short, the present investigation confirmed that young people with a greater ability to manage their emotions and those of others are more likely to have a higher Psychological Well-Being.

Keywords: Young graduates, Emotional Intelligence, Psychological Well-Being.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

## ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS .....	8
ÍNDICE DE TABELAS.....	9
INTRODUÇÃO .....	11
1 REVISÃO DA LITERATURA .....	14
1.1 Inteligência Emocional.....	14
1.1.1 Conceito de Inteligência Emocional .....	15
1.1.2 Modelos de Inteligência Emocional .....	16
1.2 O Bem-Estar Psicológico .....	21
1.2.1 Conceito de Bem-Estar Psicológico .....	22
1.3 A Relação entre a Inteligência Emocional e o Bem-Estar Psicológico .....	25
1.4 Objetivos e Hipóteses.....	26
2 METODOLOGIA .....	29
2.1 Estudo Quantitativo.....	29
2.2 Inquérito por Questionário .....	30
2.3 Apresentação e Descrição do Inquérito Aplicado .....	31
2.4 Constituição da Amostra .....	32
2.5 Técnicas Estatísticas Utilizadas .....	33
2.6 Análise dos Resultados .....	35
2.6.1 Caraterização da Amostra.....	35
2.6.2 Descrição da Inteligência Emocional .....	38
2.6.3 Descrição do Bem-Estar Psicológico.....	42
2.6.4 Descrição dos Resultados Obtidos.....	45

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

2.6.5	Validação das Hipóteses .....	47
3	DISCUSSÃO .....	50
4.	LIMITAÇÕES .....	54
4.1.	Futuras Linhas de Investigação .....	55
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57
	ANEXOS .....	66
	ANEXO 1 .....	67
	ANEXO 2 .....	81

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 – Hipóteses. ....	28
----------------------------	----

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Dimensões e subdimensões do modelo de Bar-On.....	19
Tabela 2 – Distinção entre os três modelos (definição e principais competências) .....	20
Tabela 3 – Caraterização das seis dimensões nucleares do BEP.....	24
Tabela 4 – Valores do Coeficiente Alfa de <i>Cronbach</i> .....	34
Tabela 5 – Caraterização da Amostra. ....	37
Tabela 6 – Medidas resumo da pontuação dos 21 itens da escala IE, das suas subescalas e do IE global obtido pela amostra de recém-licenciados (n=209).....	41
Tabela 7 - Medidas resumo da pontuação dos 18 itens da escala BEP, das suas subescalas e do score total obtido pela amostra de recém-licenciados (n=209).....	45
Tabela 8 – Coeficientes de consistência interna de <i>Cronbach</i> para as Escalas de Inteligência Emocional e de Bem-Estar Psicológico e respetivas subescalas (n=209). .	46
Tabela 9 – Modelo de Regressão linear multivariável para explicar o Bem-Estar Psicológico em jovens recém-licenciados. ....	47
Tabela 10 – Modelo de Regressão linear multivariável para explicar o BEP em jovens recém-licenciados apenas com a variável independente IE.....	48
Tabela 11 – Resultados do teste de <i>t</i> de <i>Student</i> referentes à variável “Inteligência Emocional” dos Jovens Recém-Licenciados em função da variável “Sexo” e “Idade” (n=209).....	49

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

**Lista de abreviaturas, acrónimos e siglas**

BEP – Bem-Estar Psicológico

BES – Bem-Estar Subjetivo

IE – Inteligência Emocional

QE – Quociente Emocional

QI – Quociente de Inteligência

NEF – *New Economics Foundation*

TMMS – *Trait Meta-Mood Scale*

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **INTRODUÇÃO**

A Gestão de Recursos Humanos é parte integrante para auxiliar as organizações nas novas dinâmicas de gestão a que o mercado organizacional está exposto, pois é um fator chave para preservar a competitividade e obter os resultados organizacionais desejáveis (Monteiro et al., 2018).

Assim, cada vez mais, as organizações investem, em Práticas de Gestão de Recursos Humanos que valorizem o bem-estar, o desenvolvimento e formação dos colaboradores (Frangieh & Yaacoub, 2019); que ofereçam diversidade e inclusão e que fomentem o equilíbrio entre o trabalho e a família, uma vez que estas práticas são as principais responsáveis do bem-estar em contexto laboral (Podgorodnichenko et al., 2020).

Os colaboradores revelam um esforço acrescido para alcançar as metas organizacionais quando as organizações se preocupam com a aprendizagem contínua, um sistema de recompensas justo, com a saúde e segurança laboral (Barrena-Martínez et al., 2017).

A Inteligência Emocional (IE) e o Bem-Estar Psicológico (BEP) têm sido alvo de grande interesse por parte de muitos autores. Os autores Ferragut e Fierro (2012), consideram que a associação entre a IE e a saúde mental é um dos ramos mais relevantes da investigação sobre a IE.

De acordo com Grewal e Salovey (2005), a IE é definida como a capacidade do indivíduo para regular as próprias emoções e as dos outros, bem como para as compreender e discriminar, facilitando a obtenção de metas. Torna-se fundamental para promover a saúde psicológica e a resiliência (Constant et al., 2014).

O interesse exponencial da IE deveu-se às mudanças sociais e organizacionais repentinas (Dulewicz & Higgs, 2000). Uma vez que, em poucas décadas, a esfera organizacional passou por enormes mudanças, levando as organizações a adaptarem-se gerando um forte impacto na qualidade de vida dos trabalhadores (Pereira, 2010). Assim, estas mudanças originaram novos requisitos: criatividade, flexibilidade (tanto a nível

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

profissional como pessoal), orientação à mudança, inovação constante, motivação, aumento de produtividade e foco nos resultados (Neves & Costa, 2012).

O BEP centra-se não só no desenvolvimento, crescimento pessoal e autorrealização do indivíduo (Ryff, 1989) como também no compromisso com os desafios da vida (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). É um construto baseado na teoria psicológica, agrupando os conhecimentos de diversas áreas, tais como: psicologia do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Ryff, 1989).

A escolha do tema “O impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico” deve-se ao interesse da investigadora em saber de que forma a IE tem influência no BEP. Assente nesta premissa, o presente estudo tem como ponto de partida a seguinte questão de investigação – Qual o impacto da inteligência emocional no bem-estar psicológico dos jovens recém-licenciados?

Considera-se jovem um indivíduo até aos 29 anos de idade e recém-licenciado aquele que tenha terminado o curso no máximo há 2 anos.

Após definição da questão de investigação enunciam-se os objetivos do estudo.

O objetivo geral da presente dissertação consiste em estudar o impacto da inteligência emocional no bem-estar psicológico dos jovens recém-licenciados. Para a consecução deste objetivo preconizaram-se os seguintes objetivos específicos: analisar o nível de conhecimento que os jovens recém-licenciados têm de inteligência emocional e de bem-estar psicológico; e determinar a relação entre a inteligência emocional e o bem-estar psicológico.

Esta dissertação encontra-se dividida em 3 partes. Primeiramente fez-se uma introdução. Posteriormente, no primeiro capítulo apresenta-se um resumo teórico sobre a IE, o conceito, a evolução e as abordagens/modelos. Neste capítulo também se aborda o BEP, não só na sua vertente de evolução histórica como o conceito.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

O segundo capítulo refere-se à metodologia, envolvendo procedimentos, amostra, hipóteses e instrumentos. Por fim, a apresentação dos resultados e discussão dos mesmos, relacionando com os estudos empíricos realizados sobre o tema.

A última parte destinou-se às conclusões, que inclui as limitações e as futuras linhas de investigação e, por fim, as referências bibliográficas e anexos.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

## **1 REVISÃO DA LITERATURA**

O bem-estar está associado à felicidade e à satisfação com a vida e ocorre quando um indivíduo detém os recursos psicológicos, sociais e físicos para conseguir lidar com um problema, ou seja, quando o indivíduo possui mais problemas do que recursos é colocado em causa o seu bem-estar (Dodge et al., 2012).

Segundo a NEF<sup>1</sup>, o bem-estar é composto por duas dimensões pessoais (a satisfação com a vida e o desenvolvimento pessoal) e por uma dimensão social (a percepção de fazer parte de uma comunidade) (Marks & Shah, 2004).

De seguida, apresenta-se o conceito de IE e de BEP.

### **1.1 Inteligência Emocional**

O interesse exponencial da IE deveu-se às mudanças sociais e organizacionais repentinas (Dulewicz & Higgs, 2000). Uma vez que, em poucas décadas, a esfera organizacional passou por enormes mudanças, levando as organizações a adaptarem-se gerando um forte impacto na qualidade de vida dos trabalhadores (Pereira, 2010). Assim, estas mudanças originaram novos requisitos: criatividade, flexibilidade (tanto a nível profissional como pessoal), orientação à mudança, inovação constante, motivação, aumento de produtividade e foco nos resultados (Neves & Costa, 2012).

O espírito empreendedor dos colaboradores das organizações, é uma condição vital, quer para a permanência das empresas no mercado organizacional, bem como para o seu sucesso no futuro (Ceitil, 2007). Estas competências de IE dos colaboradores são as mais valorizadas no sistema da Gestão de Recursos Humanos (Goleman D., 2003), sendo vistas como uma parte fulcral no desenvolvimento da vantagem competitiva para as organizações (Othman, Abdullah, & Ahmad, 2008).

As emoções têm uma grande influência naquilo que pensamos e na forma como nos comportamos em sociedade. Desde o final do século XX, a psicologia tem estudado

---

<sup>1</sup> NEF (New Economics Foundation): É a principal think tank do Reino Unido, que procura promover a justiça social, económica e ambiental.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

e aprofundado cada vez as capacidades que o ser humano pode ter no controlo das suas emoções, e na forma como as pode utilizar para benefício não só individual como também social. Devido a isso, surgiu o conceito de IE que se tem vindo a aperfeiçoar a sua definição, os elementos que a compõem, a forma como se organiza e o seu papel.

Assim, a inteligência humana foi primeiramente estudada por Alfred Binet, criador do primeiro teste de inteligência e responsável pela relação entre a idade cronológica e a idade mental (Bock, Furtado & Teixeira, 2002). Esta inteligência é medida através de testes de QI (Quociente de Inteligência) (Goleman, 1995; Mayer, Salovey & Caruso, 2008).

Devido ao elevado grau elevado de complexidade, a inteligência tem sido alvo de inúmeras investigações realizadas por diversos autores que substituíram o conceito anterior, centralizado em indicadores biológicos de inteligência, dando lugar a uma perspetiva cognitiva onde o conceito é mais amplo.

Existem muitas definições de inteligência. Os autores Mayer et al. (2001), afirmam que, a inteligência consiste na capacidade de distinguir objetos e recorre a campos como o conhecimento e conteúdo.

Para os autores Mayer et al. (2001), a IE consiste na capacidade de reconhecer os significados das emoções e dos relacionamentos, usando-os como base no raciocínio e na resolução de problemas.

### **1.1.1 Conceito de Inteligência Emocional**

Segundo Moreira (2019), a IE surge da evolução de um único conceito inicial que tem várias correntes, tendo o conceito base surgido em 1872 com a publicação do livro *A Expressão das Emoções nos Homens e nos Animais* do cientista Charles Darwin, onde através de ilustrações das emoções fez a comparação entre os homens e os animais, sendo assim considerado o primeiro passo para o conceito de IE.

O conceito de IE reaparece, em 1983, com a publicação do livro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligents*, do Professor Doutor Howard Gardner que veio contrariar a existência de uma só Inteligência, o QI (Quociente de Inteligência), criando

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

não só o termo QE (Quociente Emocional) como também o primeiro teste validado cientificamente para medir a QE, designado por EQ-i (Moreira, 2019).

Em 1990, John Mayer e Peter Salovey, publicaram o artigo científico *Inteligência Emocional*, onde a IE surge como subclasse da inteligência social, permitindo o controlo dos sentimentos e das emoções, a discriminação entre ambos, as suas utilizações e a condução dos pensamentos e das ações (Salovey & Mayer, 1990).

Os mesmos autores, distinguem o conceito de inteligência e de IE, afirmando que a inteligência diz respeito à capacidade que o indivíduo detém de interiorizar a informação/conhecimento e de aplicá-la em vários contextos, enquanto que a IE direciona as ações para a leitura das emoções, compreensão e aplicação das mesmas a situações do dia-a-dia (Salovey & Mayer, 1990).

Assim, a IE consiste num conjunto de mecanismos mentais necessários à resolução de problemas e à gestão de comportamentos, ou seja, a habilidade que o indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções em si próprio e nos outros.

### **1.1.2 Modelos de Inteligência Emocional**

Este modelo centra-se no modelo de Mayer & Salovey, no modelo de Goleman e no modelo de Bar-On.

#### ***1.1.2.1 Modelo de Mayer e Salovey***

O modelo de Mayer e Salovey (1997) divide as competências da IE em 4 áreas, (Mayer et al., 2004):

- Capacidade para reconhecer as emoções: identificar e diferenciar as próprias emoções e as dos outros;
- Usar as emoções para facilitar o pensamento: utilizar as emoções para facilitar o raciocínio, a resolução de problemas e as relações interpessoais;
- Compreender as emoções: saber a linguagem e o sentido das emoções, bem como os seus antecedentes;

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

- Gerir as emoções: prevenir, reduzir/aumentar ou modificar uma resposta emocional no indivíduo e nos outros, e experienciar um conjunto de emoções durante uma determinada situação.

Estas competências são desenvolvidas desde a infância (Mayer, Roberts & Barsade, 2008). As pessoas com níveis de IE altos dominam estas quatro competências.

Este modelo utiliza uma medida de autorregulação percebida da IE, a *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS), com um total de 48 itens que avaliam os três aspetos fundamentais da IE intrapessoal (sentimentos, clareza de sentimentos e regulação emocional).

Este questionário avalia as habilidades com as quais temos consciência das nossas emoções e a capacidade que temos para as gerir.

#### **1.1.2.2 Modelo de Goleman**

O Modelo de Goleman define o conceito de IE como uma competência que permite gerir a si e aos seus relacionamentos com os outros (Goleman, 1995) e como um vasto leque de habilidades e competências que levam à *performance* (Bar-On, 2006).

Goleman (1995, 2002), relaciona 25 competências agrupadas em 5 competências/dimensões:

- Autoconsciência: capacidade de reconhecer as emoções e compreender a sua origem;
- Autogestão: capacidade de gerir as emoções e de as adaptar às situações;
- Auto motivação: capacidade de utilizar as emoções de forma motivacional para consecução dos objetivos;
- Empatia: capacidade de reconhecer as emoções nos outros e compreender como é que estes se estão a sentir;
- Gerir relacionamentos: capacidade de gerir as emoções dos outros de forma a melhorar as relações interpessoais.

Em síntese, o modelo de Mayer e Salovey (1997), assenta em competências, centrado no conhecimento afetivo, por sua vez, o modelo de Goleman (2002) assenta não só em competências, mas também numa pluralidade de traços de personalidade.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

**1.1.2.3 Modelo de Bar-On**

Este modelo define a IE como uma variedade de capacidades não cognitivas e *skills* que influenciam a capacidade para ter sucesso em lidar com as exigências à pressão existente à nossa volta (Bar-On, 1997, citado por Mayer et al., 2000).

O respetivo modelo está dividido em dimensões e subdimensões, conforme evidenciado na Tabela 1 e diferencia 5 fatores: habilidades intrapessoais, habilidades interpessoais, adaptabilidade, gestão de stress e disposição geral.

<b>Dimensões</b>	<b>Subdimensões</b>
Intrapessoal	Autoconhecimento Autoconsciência Emocional Assertividade Independência Autorrealização
Interpessoal	Empatia Responsabilidade social Relacionamento interpessoal
Adaptabilidade	Capacidade de análise da realidade Flexibilidade Resolução de problemas
Gestão do stress	Tolerância ao stress Controlo do stress
Disposição geral	Otimismo Felicidade

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

**Tabela 1** – Dimensões e subdimensões do modelo de Bar-On

Fonte: Adaptado de (Bar-On, 2006)

Os subcomponentes, como aceitação da realidade, gestão de stress, controlo de impulso entre outros, classificam-se no modelo misto. Não obstante, como os próprios autores afirmaram, trata-se de um inventário sobre uma ampla gama de habilidades emocionais e sociais. Este instrumento contém 133 itens a partir de cinco escalas e 15 subescalas. A Tabela 2 exemplifica as diferenças, as definições e as competências existentes entre os três modelos abordados neste subcapítulo.

	<b>Mayer &amp; Salovey (1997)</b>	<b>Bar-On (1997)</b>	<b>Goleman (1995)</b>
Definição	IE é a capacidade de as pessoas perceberem e entenderem as emoções. De modo mais formal, os autores sugerem a seguinte definição: a capacidade para perceber, avaliar e expressar emoções, a capacidade para compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade para regular as emoções em si próprio e nos outros.	IE é uma variedade de capacidades não cognitivas e <i>skills</i> que influenciam a nossa capacidade para ter sucesso em lidar com as exigências e pressão à nossa volta.	As capacidades definidas como IE, incluem autocontrolo, zelo e persistência e a capacidade de auto motivação.  Existe uma antiga palavra que representa o <i>corpo</i> das competências da IE: Carácter.
Principais áreas de competências e exemplos específicos	Identificar e expressar emoções, nos seus sentimentos, pensamentos e nos estados físicos;  Identificar e expressar as emoções nos outros, linguagem, etc.	Autoconsciência Emocional;  Assertividade;  Auto atualização;  Independência.	Reconhecer um sentimento quando ele está a acontecer;  Monitorizar sentimentos de momento a momento.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

	<p><b>Assimilar emoções e pensamentos</b></p> <p>Priorizar emoções e pensamentos na procura de informação importante;</p> <p>Gerar emoções no sentido de auxiliar julgamentos e memórias.</p> <p><b>Entender e analisar emoções</b></p> <p>Capacidade de reconhecer emoções, incluindo emoções complexas, pensamentos de amor e ódio em simultâneo;</p> <p>Capacidade para entender os relacionamentos associados à mudança de emoções.</p> <p><b>Regulação Reflexiva das emoções</b></p> <p>Capacidade para estar recetivo aos sentimentos;</p> <p>Capacidade para monitorizar e regular reflexivamente as emoções, no sentido de promover crescimento emocional e intelectual.</p>	<p><b>Interpessoal</b></p> <p>Empatia;</p> <p>Relacionamentos interpessoais;</p> <p>Responsabilidade social.</p> <p><b>Gestão de stress</b></p> <p>Resolução de problemas;</p> <p>Testes de realidade;</p> <p>Flexibilidade.</p> <p><b>Estado de espírito geral</b></p> <p>Felicidade;</p> <p>Otimismo.</p>	<p><b>Autogestão</b></p> <p>Manipular os sentimentos, de forma a que sejam apropriados;</p> <p>Capacidade de se acalmar;</p> <p>Capacidade para rapidamente afastar sentimentos como ansiedade, irritabilidade e melancolia.</p> <p><b>Auto Motivação</b></p> <p>Triagem das emoções em prol de um objetivo;</p> <p>Adiar a gratificação e controlar a impulsividade;</p> <p>Estar disponível para entrar no estado de <i>flow</i>.</p> <p><b>Empatia</b></p> <p>Consciência empática;</p> <p>Sintonia com o que os outros precisam ou querem.</p> <p><b>Gerir relacionamentos</b></p> <p><i>Skills</i> na gestão das emoções dos outros;</p> <p>Interação com os outros.</p>
--	--	---	---

**Tabela 2** – Distinção entre os três modelos (definição e principais competências)

Fonte: Adaptado de (Mayer et. al., 2000)

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

De seguida, apresenta-se o conceito do Bem-Estar Psicológico.

## **1.2 O Bem-Estar Psicológico**

A Gestão de Recursos Humanos é parte integrante para auxiliar as organizações nas novas dinâmicas de gestão que o mercado organizacional está exposto, pois é um fator chave para preservar a competitividade e obter os resultados organizacionais desejáveis (Monteiro et al., 2018). Assim, cada vez mais, as organizações investem, em Práticas de Gestão de Recursos Humanos que valorizem o bem-estar, o desenvolvimento e formação dos colaboradores (Frangieh & Yaacoub, 2019); ofereçam diversidade e inclusão e que fomentem o equilíbrio entre o trabalho e a família, uma vez que estas práticas são as principais responsáveis do bem-estar em contexto laboral (Podgorodnichenko et al., 2020).

Os colaboradores revelam um esforço acrescido para alcançar as metas organizacionais, quando as organizações se preocupam com a aprendizagem contínua, uma um sistema de recompensas justo, com a saúde e segurança laboral (Barrena-Martínez et al., 2017).

O bem-estar está associado à felicidade e à satisfação com a vida e ocorre quando um indivíduo detém os recursos psicológicos, sociais e físicos para conseguir lidar com um problema, ou seja, quando o indivíduo possui mais problemas do que recursos é colocado em causa o seu bem-estar (Dodge et al., 2012).

Segundo a NEF<sup>2</sup>, o bem-estar é composto por duas dimensões pessoais (a satisfação com a vida e o desenvolvimento pessoal) e por uma dimensão social (a perceção de fazer parte de uma comunidade) (Marks & Shah, 2004).

---

<sup>2</sup> NEF (New Economics Foundation): É a principal think tank do Reino Unido, que procura promover a justiça social, económica e ambiental.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

### **1.2.1 Conceito de Bem-Estar Psicológico**

Existem dois tipos de bem-estar, são eles: o bem-estar subjetivo (BES) e o bem-estar psicológico (BEP). O BES é sustentado nas experiências emocionais, onde o bem-estar é alcançado através da avaliação subjetiva da felicidade e da satisfação com a vida e assenta na perspetiva hedónica (Novo, 2005b); e o BEP centra-se no desenvolvimento, crescimento pessoal, autorrealização do indivíduo (Ryff, 1989c) e compromisso com os desafios da vida (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) e, assenta no eudemonismo (doutrina que está associada ao desenvolvimento e autorrealização, onde as pessoas se guiam pela felicidade e se apoiam nas suas capacidades e talentos, de modo a alcançar a perfeição e realização pessoal) (Novo, 2003; Ryff & Singer, 2008; Fernandes et al., 2010; Dodge et al., 2012).

O autor Bradburn (1969) desenvolveu o conceito de BEP e fez a distinção entre os efeitos positivos e negativos, para entender como as pessoas lidam com as dificuldades do quotidiano. Assim, quando os efeitos positivos prevalecem sobre os negativos, o indivíduo apresenta BEP elevado; caso seja o inverso, apresenta BEP baixo. Contudo, a felicidade não é o único indicador, uma vez que um BEP positivo está associado a outros fatores, tais como a satisfação com a vida (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961; Ryff, 1989c).

Ryff (1989), defende que o BEP é um constructo multidimensional onde a felicidade é o produto do desenvolvimento e da realização do indivíduo e não um objetivo de vida (Novo, 2005a). Neste modelo proposto por Ryff, o indivíduo é o agente do seu desenvolvimento, em que o próprio vai construindo e realizando o potencial do seu *self* (Ryff & Keyes, 1995).

Este modelo assenta em recursos psicológicos (cognitivos, afetivos e emocionais), que incluem as seis dimensões centrais do funcionamento psicológico positivo, são elas (Ryff & Keyes, 1995):

- ✓ Avaliações positivas de si mesmo e da sua vida passada (autoaceitação);
- ✓ Um sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento como pessoa (crescimento pessoal);

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

- ✓ A crença de que a vida tem um propósito e significado (objetivos de vida);
- ✓ A posse de relações de qualidade com os outros (relações positivas com os outros);
- ✓ A capacidade de gerir eficazmente a sua vida e o mundo que o rodeia (domínio do meio);
- ✓ Um senso de autodeterminação (autonomia).

Na Tabela 3, caracterizou-se cada uma das dimensões.

<b>Dimensão</b>	<b>Caraterização</b>
Autoaceitação	<p>Consiste na aceitação dos múltiplos aspetos do <i>self</i> e do passado. Um indivíduo com elevada autoaceitação tem uma atitude positiva consigo, aceitando os seus aspetos positivos e negativos. Esta dimensão é decorrente da saúde mental, da experiência e da maturidade (Ryff &amp; Singer, 2008).</p> <p>Fundamenta-se nas teorias de Maslow, Allport, Jahoda e Rogers (Novo, 2003).</p>
Relações positivas com os outros	<p>É importante estabelecer relações afetuosas com outros. Uma pessoa com relações positivas com os outros tem interesse em possuir relacionamentos positivos e calorosos. Preocupa-se com os outros, tem empatia, afeição e confiança (Ryff &amp; Singer, 2008).</p> <p>Fundamenta-se no modelo de Maslow, em Rogers e Allport e em Erikson (Novo, 2003).</p>
Autonomia	<p>Quando um indivíduo possui um sentimento de liberdade e autodeterminação, autocontrolo e independência, a autonomia é elevada. Ou seja, é capaz de resistir às pressões sociais e culturais e, consegue obter uma avaliação relativamente aos seus valores e objetivos (Ryff &amp; Singer, 2008).</p> <p>Fundamenta-se no modelo de Jahoda, Jung e Rogers (Novo, 2003).</p>
Domínio do meio	<p>Necessidade de desenvolver as capacidades dos vários domínios da vida e onde são valorizadas as competências de adaptação e domínio do meio. O indivíduo revela capacidade para gerir eficazmente a sua vida e o mundo que o rodeia, conseguindo escolher e criar meios que sejam apropriados à sua condição física e mental (Ryff &amp; Singer, 2008).</p>

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

	Está associada à saúde mental e à maturidade (Ryff & Singer, 2008). Fundamenta-se nos modelos teóricos de Neugarten e de Allport (Novo, 2003).
Objetivos de vida	Necessidade de existência de um significado e sentido de orientação (Ryff & Singer, 2008). Um indivíduo com valores elevados nesta dimensão identifica objetivos e metas a atingir, procurando entender como influenciam o comportamento e dão sentido à vida (Novo, 2003). Fundamenta-se nos modelos de Jahoda, Allport e Rogers (Novo, 2003).
Crescimento pessoal	Capacidade de o indivíduo maximizar o potencial individual, o crescimento pessoal e o desenvolvimento contínuo (Novo, 2003; Ryff & Singer, 2008). Fundamenta-se os modelos teóricos de Buhler, Erikson, Jung e Neugarten (Novo, 2003).

**Tabela 3** – Caraterização das seis dimensões nucleares do BEP.

Fonte: Adaptado de Ryff e Singer (2008).

Assim, um indivíduo com BEP avalia a sua personalidade, possui relações de confiança, detém autodeterminação, torna-se uma pessoa melhor, usufrui da aptidão para satisfazer as suas necessidades e possui sentido de vida (Keyes, 2002).

Os autores Loon et al. (2019), defendem que o BEP concentra-se no desenvolvimento do potencial humano e engloba a autoaceitação, a autorrealização, a autonomia, as relações positivas com os outros e o crescimento pessoal.

O BEP assenta no crescimento pessoal, no comprometimento individual perante desafios e oportunidades na vida e na definição de objetivos na vida (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

A próxima subsecção aborda a relação entre a Inteligência Emocional e o Bem-Estar Psicológico.

### **1.3 A Relação entre a Inteligência Emocional e o Bem-Estar Psicológico**

As emoções são fundamentais no nosso dia-a-dia, pois auxiliam as pessoas quando têm de tomar decisões, como podem encarar os contratempos diários e como preservar o seu bem-estar. As pessoas que sabem gerir as suas emoções conseguem identificá-las melhor e adaptar uma reação, uma ação, um pensamento e/ou um comportamento para lidar da melhor forma com as suas experiências emocionais (Santana e Gondim, 2016).

Os autores Ryan e Deci (2001), defendem que negar ou suprimir emoções influencia negativamente a saúde mental. Assim, as pessoas que neguem ou suprimiam as suas emoções irão apresentar níveis mais baixos de bem-estar, uma vez que as emoções e bem-estar se relacionam.

As pessoas emocionalmente inteligentes conseguem perceber melhor o que as outras pessoas sentem, conseguindo ter boa comunicação e regular comportamentos, ou seja, são pessoas que conseguem estabelecer relações de qualidade (Brackett et al. 2011).

Segundo Goleman (2015), as capacidades associadas à IE ajudam os indivíduos a lidar melhor com as suas emoções, quando confrontados com situações complexas, conseguindo gerir as emoções desagradáveis e aumentar as emoções agradáveis. Isto tem implicações na saúde, no bem-estar e no crescimento pessoal (Brackett et al., 2011; Lanciano & Curci, 2015). Vários estudos demonstram que a IE está relacionada com o aumento da satisfação com a vida e com a redução do *stress* (Bastian, Burns & Nettelbeck, 2005; Forushania & Besharat, 2011).

Os indivíduos com níveis elevados de BEP encaram a vida de uma forma mais positiva influenciando a vida pessoal e profissional. Estudos como os dos autores Ring, et al. (2007) e Suresh & Sandhu (2012) relacionam o BEP como a qualidade de vida e com as competências sociais.

No estudo realizado pelos autores Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán e Salguero (2011), prova-se que a IE apresenta uma correlação moderada com o BEP.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Assim, a relação entre a IE e o BEP é extensamente falada na literatura (Burrus, et al., 2012; Rathnakara, 2014). Segundo Burrus et al. (2012), as pessoas emocionalmente inteligentes experienciam níveis mais altos de BEP, tais como satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima (Carmeli, Yitzhak-Halevy & Weisberg, 2007). Os mesmos autores identificam a relação entre a IE e o BEP, afirmando que os indivíduos com altos níveis de IE têm uma maior capacidade para regular adequadamente os comportamentos não só em situações positivas como em situações negativas.

Em suma, os indivíduos com níveis elevados de IE estão mais cientes das suas emoções, gerindo-as de forma mais eficaz, pois são indivíduos mais abertos, comunicativos e superam facilmente conflitos e problemas, levando a um BEP positivo, uma vez que têm relações positivas com os outros, objetivos de vida e crescimento pessoal (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

No subcapítulo seguinte apresentam-se os objetivos e as hipóteses do presente estudo.

## **1.4 Objetivos e Hipóteses**

O objetivo geral da presente dissertação consiste em estudar o impacto da inteligência emocional no bem-estar psicológico dos jovens recém-licenciados. Para a consecução deste objetivo preconizaram-se os seguintes objetivos específicos: analisar o nível de conhecimento que os jovens recém-licenciados têm de IE e de BEP; e determinar a relação entre a IE e o BEP.

Uma pessoa com IE é capaz de reconhecer os seus sentimentos e os dos outros. Este reconhecimento conduz a uma regulação efetiva que afeta a própria pessoa e os outros, contribuindo para o bem-estar (Salovey & Mayer, 1997). Alguns estudos revelam que as pessoas emocionalmente inteligentes possuem níveis elevados de BEP, experienciando com mais frequência sentimentos positivos (Burrus, Betancourt, Holtzman & Minsky, 2012; Higgs & Dulewicz, 2014; Rathnakara, 2014; Lanciano & Curci, 2015). Assim, pessoas com elevados níveis de IE possuem níveis elevados de BEP (Rathnakara, 2014).

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Segundo alguns estudos (Akhter, 2015; Le, Kao & Wu, 2015; Visani et al., 2011) existem diferenças nos níveis de BEP entre o sexo feminino e masculino, uma vez que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados em determinadas dimensões, enquanto o sexo masculino apresenta noutras dimensões. Segundo Le et al. (2015), o sexo feminino apresenta menor autonomia, mas maior domínio do meio do que o sexo masculino.

Não existe uma tendência clara na literatura quanto ao facto do BEP se alterar ao longo da experiência dos indivíduos e do passar dos anos, mas existem estudos que apresentam uma relação entre a idade e o BEP (e.g., Springer, Pudrovska & Hauser, 2011; SoheilaPanahi et al., 2014). Segundo Springer et al. (2011), o crescimento pessoal e os objetivos de vida diminuem com a idade dos indivíduos, ou seja, menor é o seu crescimento pessoal e os seus objetivos de vida. No estudo de SoheilaPanahi et al. (2014) conclui-se que existe uma correlação positiva entre o BEP e as dimensões autonomia, crescimento pessoal e objetivos de vida.

Nesta perspetiva, surge a primeira hipótese do estudo:

H1: O Bem-Estar Psicológico é influenciado pela Inteligência Emocional, pela idade e pelo sexo dos jovens recém-licenciados.

Começaram a surgir, a partir da década de 60, diversas formas de olhar para a variável sexo quanto ao pensamento e experiência de cada um dos sexos, uma vez que existem diferenças não só na socialização precoce, bem como biológicas, que podem conduzir a expetativas, motivações, atitudes, valores e comportamentos distintos entre os sexos. Alguns estudos, consideram que o sexo feminino e o masculino possuem níveis de IE diferentes, sendo que o sexo feminino apresenta níveis mais altos (Cabello, Fernández-Pinto, Sorrel, Extremera & Fernández-Berrocal, 2016; Mandell & Pherwani, 2003; Nikolaou e Tsaousis, 2002). Contudo, esta tendência não se verifica em todos os estudos (Ahmad, Bangash & Khan, 2009; Fatt & Howe, 2003; Khalili, 2011), e as dimensões nas quais assentam não são lineares. Segundo Fatt & Howe (2003), o sexo masculino apresenta níveis mais altos de inteligência emocional em relação ao sexo feminino na “compreensão das emoções” e no “uso das emoções”.

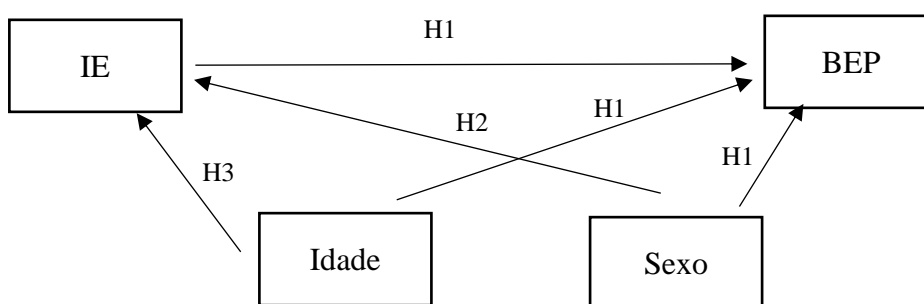
*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

Tendo em conta a divergência dos estudos empíricos, pretende-se verificar se as o sexo feminino apresenta níveis mais altos de inteligência emocional do que o sexo masculino, apresenta-se a seguinte hipótese:

H2: O nível de Inteligência Emocional é diferente nos sexos masculino e feminino.

Alguns estudos incidem na relação entre a idade e a inteligência emocional, mas os resultados são divergentes. Alguns revelam que existe uma relação positiva entre a idade e a inteligência emocional (Badawy & Magdy, 2015; Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo & Extremera, 2012; Sliter, Chen, Withrow & Sliter, 2013;), e outros revelam que não existe uma relação positiva entre a idade e a inteligência emocional (Shiple, Jackson & Segrest, 2010). Segundo Goleman (2015), a inteligência emocional evolui com a maturidade e a idade) e com a idade provém a experiência. Assim, formula-se a seguinte hipótese:

H3: A Inteligência Emocional não difere com a idade.



**Figura 1 – Hipóteses.**

Fonte: Elaboração Própria.

No próximo capítulo apresenta-se a metodologia adotada no estudo.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

## 2 METODOLOGIA

Etimologicamente, metodologia vem do grego *metá* (na direção de), *hodós* (caminho) e *logos* (estudo), ou seja, são as opções disponíveis para o estudo daquilo que o investigador acredita poder saber mais (Rodrigues, 2006).

Segundo Ruiz (2006), a metodologia consiste no estudo, tratamento e verificação dos métodos, das técnicas e dos processos utilizados na investigação; na resolução de problemas, com o intuito de desenvolver os conhecimentos; e permite estabelecer o contacto com a realidade, sendo uma das suas vantagens. A metodologia pode ser quantitativa, qualitativa ou mista.

A presente investigação caracteriza-se quanto à sua natureza como base/teórica, quanto aos objetivos como descritiva, quanto à forma de abordagem como quantitativa e quanto aos procedimentos técnicos como levantamento (inquérito por questionário).

Seguidamente, abordamos o estudo quantitativo.

### 2.1 Estudo Quantitativo

Neste estudo empírico utiliza-se a metodologia quantitativa por ser o método mais adequado para encontrar as relações entre as variáveis IE e BEP.

Este tipo de metodologia apoia-se em dados estatísticos, a fim de gerar medidas precisas e confiáveis que permitam uma análise estatística e precisão dos resultados, e evitam erros de análise e interpretação (Maxwell, 2005). De acordo com o mesmo autor, as técnicas de recolha de dados podem ser inquérito por questionário, inquérito por entrevista (consiste na interação entre duas pessoas, com o objetivo de obter as informações necessárias), observação (consiste na recolha de informação, de modo sistemático, através do contacto direto com situações específicas) e análise documental (consiste na análise de informações já existentes em livros, artigos, fotografias, documentos, relatórios arquivados, etc.).

Seguidamente, abordamos o inquérito por questionário.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

## **2.2 Inquérito por Questionário**

Por ser mais indicado para este estudo, aplica-se o inquérito por questionário, visto que, as vantagens desta técnica de recolha de dados, segundo Hill e Hill (2009), são: aplicação fácil, atinge um elevado número de inquiridos num curto espaço de tempo, permite o anonimato e os inquiridos podem responder quando lhes for mais conveniente. Os questionários utilizados neste estudo foram o dos autores Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997) para o BEP e para a IE o de Rego e Fernandes (2005).

De acordo com Hill e Hill (2009), o questionário é uma técnica de recolha de dados constituído por um número grande/pequeno de questões por escrito, de resposta fechada/aberta/mista e que tem por objetivo conceder um determinado conhecimento ao investigador. Contudo, possui, também desvantagens, tais como: a exclusão de pessoas analfabetas, falta de ajuda caso exista alguma dúvida sobre as questões, não saber em que contexto o questionário foi respondido e os resultados podem não ser objetivos (Hill & Hill, 2009).

O inquérito por questionário deste estudo foi elaborado na plataforma *Google Forms*, com duração máxima de resposta de 10 minutos e divulgado *online*, por email e pelas redes sociais, pois dessa forma conseguimos obter as respostas de forma fácil, rápida e segura.

A divulgação do questionário decorreu entre janeiro e junho de 2024 e penso que, este tipo de aplicação *online* deu aos inquiridos a liberdade para responderem sem o constrangimento da presença do inquiridor.

A linguagem utilizada no inquérito, é acessível e perceptível tendo em conta a diversidade de pessoas que integraram a amostra.

Seguidamente, expõe-se a apresentação e descrição do inquérito aplicado.

### **2.3 Apresentação e Descrição do Inquérito Aplicado**

O questionário (Anexo A) é dividido em três partes.

A primeira parte é constituída por 21 questões (numa escala de Likert de 7 pontos, em que 1 a afirmação não se aplica rigorosamente nada a mim, e 7 a afirmação aplica-se completamente a mim) que dizem respeito à IE. Foi avaliada através do instrumento de medida proposto por Rego, Sousa, Cunha, Correia, e Saur-Amaral (2007), denominada Escala de Inteligência Emocional, previamente desenvolvida e validada para a população portuguesa por Rego e Fernandes (2005), agrupados em seis dimensões: compreensão das próprias emoções (itens 1, 7, 14, 17), autocontrolo perante as críticas (itens 2, 12, 15, 19, 21), auto encorajamento (uso das emoções) (itens 8, 11, 18), autocontrolo emocional (regulação das emoções) (itens 3, 9, 13), empatia e contágio emocional (itens 6, 10, 16), compreensão das emoções dos outros (itens 4, 5, 20) (Ver Tabela 6).

A segunda parte, é constituída por 18 questões (numa escala de Likert de 7 pontos, sendo que 1 é completamente em desacordo e 7 completamente de acordo) que dizem respeito ao BEP. Foi utilizada a escala de Bem-Estar Psicológico traduzida e adaptada para português por Novo, Duarte-Silva e Peralta, (1997). A versão original com 84 itens (Ryff, 1989a Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keys, 1995). Posteriormente, o número de itens foi reduzido para 18, agrupados em seis dimensões, são elas: autonomia (itens 1, 7, 13), domínio do meio (itens 2, 8, 14), crescimento pessoal (itens 3, 9 15), relações positivas com os outros (itens 4, 10, 16), objetivos na vida (itens 5, 11, 17) e aceitação de si (itens 6, 12, 18) (Ver Tabela 7)

Por fim, a terceira parte, é constituída por questões de escolha múltipla que têm como objetivo caracterizar o inquirido, no que diz respeito ao seu sexo e idade, tipo e área de licenciatura e situação profissional.

Todas as questões foram respondidas por 209 participantes, não havendo respostas nulas ou em branco.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

No próximo subcapítulo, expõe-se a constituição da amostra.

## **2.4 Constituição da Amostra**

A amostra é o conjunto de elementos retirados da população que possuem características pertinentes para o estudo (Murteira et al., 2007).

Os métodos utilizados para selecionar uma amostra são métodos de amostragem casual ou probabilística e métodos de amostragem não-causal ou não-probabilística. O primeiro método é utilizado em sondagens, estudos de mercado, estudos de satisfação de serviços, etc., ou seja, é quando toda a população possui a mesma probabilidade de ser selecionado para a amostra. O segundo consiste na recolha de dados baseada em critérios previamente definidos e, engloba, as técnicas de amostragem por conveniência (quando se seleciona uma amostra da população que é acessível, ou seja, os indivíduos são selecionados por serem de rápido e fácil acesso e estarem disponíveis de imediato), amostragem sequencial (quando as amostras são de tamanho variável e onde são testadas hipóteses sobre os parâmetros), amostragem por quotas (quando se seleciona proporcionalmente pessoas com características semelhantes), amostragem discricional (quando se seleciona uma amostra com base no conhecimento do assunto a estudar) e amostragem bola de neve (quando os indivíduos selecionados convidam novos participantes da sua rede de amigos/conhecidos) (Murteira et al., 2007).

O método utilizado neste estudo foi o de amostragem não-probabilística e as técnicas de amostragem foram a amostra por conveniência, onde os inquiridos que selecionados são os jovens recém-licenciados (até aos 29 anos e que tenha terminado o curso, no máximo, há 2 anos); e a amostra efeito de bola de neve, onde esses jovens enviam para os seus colegas.

Após o período de divulgação do questionário, foram obtidas 209 respostas válidas.

Seguidamente, abordamos as técnicas estatísticas utilizadas.

## 2.5 Técnicas Estatísticas Utilizadas

Os dados são o resultado dos processos de observação e experimentação (Reis, 2008). Para a apresentação dos dados recorreu-se ao uso de tabelas, com os dados estatísticos antecedidos de análise.

Para o tratamento estatístico dos dados recorreu-se ao programa *IBM SPSS Statistics* versão 25.0.

No que diz respeito à análise dos resultados, os dados referentes às variáveis de categorização da amostra são apresentados em quadros de distribuição de frequências, complementadas, sempre que a natureza da variável o permitiu por medidas de tendência central e de dispersão ou variabilidade.

Para testar a H1, realizou-se uma Regressão Linear Múltipla, com recurso ao método *Stepwise* e ao Método *Enter*. A variável dependente foi o "Bem-estar psicológico" (variável contínua) e como variáveis independentes usaram-se a "Inteligência Emocional" (variável contínua), a idade [2 classes: 20 a 24 anos (n=107) e 25 a 29 anos (n=102)] e o sexo [2 grupos: Feminino (n=134) e Masculino n=75)]. Verificou-se o cumprimento dos pressupostos de validação do modelo, nomeadamente:

- 1) Número mínimo indivíduos por variável independente,
- 2) Resíduos independentes,
- 3) Ausência de multicolinearidade,
- 4) Ausência de *outliers*,
- 5) Resíduos normalmente distribuídos, e
- 6) Homocedasticidade, cujos resultados estão detalhados no Anexo 2, pelo que se avançou com esta análise.

Para testar a H2 e H3, apesar de não se cumprir o pressuposto da normalidade da distribuição da IE no sexo masculino ( $p < 0.05$ ), atendendo ao tamanho da amostra e ao teorema do limite central, recorreremos a testes paramétricos para testar estas duas hipóteses, nomeadamente ao teste *t* para 2 amostras independentes, com o objetivo de

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

testar se os níveis de inteligência emocional são diferentes entre jovens do sexo feminino e masculino e entre os jovens dos dois grupos etários em estudo.

Assumiu-se  $\alpha=0.05$  como nível de significância a utilizar nos resultados dos testes de hipóteses, rejeitando-se a hipótese nula quando o valor de prova (valor-p) foi inferior àquele valor (valor-p<0.05).

A determinação da fiabilidade foi verificada usando o método de consistência interna, o Alfa de *Cronbach*, que indica a fiabilidade, confiabilidade, correlação e homogeneidade dos itens, permitindo obter um grau de confiança e exatidão dos valores ao longo do tempo (Pestana & Gageiro, 2008). A consistência é positiva quando superior a 0,70, como mostra a Tabela 4.

O coeficiente do alfa de *Cronboach*, foi apresentado por Lee J. Cronbach, em 1951, e mede a correlação entre respostas num questionário através da análise das respostas dadas pelos inquiridos, apresentando uma correlação média entre as perguntas. Este coeficiente é calculado através da variância dos itens individuais e da variância da soma dos itens do questionário que utilizam a mesma escala de medição (Hora et al., 2010).

<b>Alfa de <i>Cronboach</i></b>	<b>Consistência</b>
<b>1 – 0,90</b>	Muito boa
<b>0,80 – 0,89</b>	Boa
<b>0,70 – 0,79</b>	Razoável
<b>0,60 – 0,69</b>	Fraca
<b>&lt; 0,60</b>	Inadmissível

**Tabela 4** – Valores do Coeficiente Alfa de *Cronbach*.

Fonte: Pestana & Gagueiro (2008).

No subcapítulo seguinte, iremos retratar a análise dos resultados, no que diz respeito à caracterização da amostra, descrição da IE, descrição do BEP, descrição dos resultados obtidos e validação das hipóteses.

## **2.6 Análise dos Resultados**

### **2.6.1 Caracterização da Amostra**

A Tabela 5, a seguir apresentada, mostra a caracterização da amostra. Pela análise dos seus resultados, A amostra é constituída por 209 jovens recém-licenciados, sendo 134 do sexo feminino (64,1%) e 75 do sexo masculino (35,9%). Não havendo respostas nulas ou em branco.

A maioria dos inquiridos tem idade entre os 20 e 24 anos (51,2%).

No que diz respeito ao tipo de licenciatura, 96 jovens (45,9%) terminaram uma licenciatura com mestrado integrado e 113 jovens (54,1%) terminaram uma licenciatura sem mestrado integrado.

Relativamente à área de licenciatura, predominam as Ciências Empresariais com 28 jovens (13,4%), as Ciências Sociais e do Comportamento com 26 jovens (12,4%) e Saúde com 23 jovens (11%).

No que diz respeito à situação profissional, 63 jovens (30,1%) são estudantes, 51 jovens (24,4%) são trabalhadores em *full-time*, 47 jovens (22,5%) são trabalhadores-estudantes, 30 jovens (14,4%) são trabalhadores em *part-time* e 18 jovens (8,6%) estão desempregados.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

<b>Caraterização Demográfica da Amostra</b>			
		Freq. absoluta	%
<b>Sexo</b>	Masculino	75	35,9
	Feminino	134	64,1
<b>Idade</b>	Entre os 20 e 24 anos	107	51,2
	Entre os 25 e 29 anos	102	48,8
<b>Tipo de Licenciatura</b>	Licenciatura com Mestrado Integrado	96	45,9
	Licenciatura sem Mestrado Integrado	113	54,1
<b>Área de Licenciatura</b>	Formação de Professores/Formadores e Ciências da Educação	8	3,8
	Artes	7	3,3
	Humanidades	25	12
	Ciências Sociais e do Comportamento	26	12,4
	Informação e Jornalismo	9	4,3
	Ciências Empresariais	28	13,4
	Direito	18	8,6
	Ciências da Vida	9	4,3
	Ciências Físicas	3	1,4
	Matemática e Estatística	8	3,8
	Informática	10	4,8
	Engenharia e Técnicas Afins	4	1,9

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

	Indústrias Transformadoras	0	0
	Arquitetura e Construção	6	2,9
	Agricultura, Silvicultura e Pescas	3	1,4
	Ciências Veterinárias	4	1,9
	Saúde	23	11
	Serviços Sociais	11	5,3
	Serviços Pessoais	0	0
	Serviços de Transporte	0	0
	Proteção do Ambiente	2	1
	Serviços de Segurança	5	2,4
<b>Situação Profissional</b>	Estudante	63	30,1
	Trabalhador – estudante	47	22,5
	Trabalhador em <i>part-time</i>	30	14,4
	Trabalhador em <i>full-time</i>	51	24,4
	Desempregado	18	8,6

**Tabela 5** – Caraterização da Amostra.

Fonte: Elaboração Própria.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

### **2.6.2 Descrição da Inteligência Emocional**

Apresentam-se de seguida os resultados obtidos referentes às análises estatísticas dos dados recolhidos para a IE, organizados no sentido de dar resposta aos objetivos delineados.

Nesse sentido, a Tabela 6, apresenta as medidas resumo dos itens, das subescalas e da pontuação total da escala IE onde se incluem os valores de média, desvio padrão, mínimo e máximo.

Pode então verificar-se, face ao formato de resposta dos itens (que varia de 1 a 7), que na generalidade a IE ( $\bar{x}=4,7$ ;  $s=0,9$ ) está 0,7 pontos acima do ponto intermédio da escala (4 pontos). Com este resultado, podemos dizer que os jovens da nossa amostra apresentam um nível médio de IE, o que indica que, em geral, possuem uma capacidade moderada de gerir as suas emoções e interagir eficazmente com os outros, embora ainda haja margem para melhorias. Numa análise mais pormenorizada às estatísticas descritivas do total da escala de IE, verificamos que os percentis 25, 50 (ou mediana) e 75 são, respetivamente 4,1, 4,6 e 5,2, o que significa que apenas 25% da amostra possui valores globais de IE acima de 5,2.

Os itens mais pontuados foram: item 16 – “Quando algum amigo meu ganha um prémio, sinto-me feliz por ele” ( $\bar{x}=5,3$ ;  $s=1,5$ ), item 18 “Dou o melhor de mim para alcançar os objetivos a que me propus” ( $\bar{x}=5,1$ ;  $s=1,5$ ), item 6 – “Sinto-me bem quando um amigo meu recebe um elogio” ( $\bar{x}=5,1$ ;  $s=1,5$ ) e item 5 – “Procuro compreender os sentimentos da pessoa que estou a ouvir” ( $\bar{x}=5,0$ ;  $s=1,5$ ).

Assim, o item 16, destaca-se como o mais elevado, sugerindo que os jovens têm uma capacidade acentuada de partilhar a alegria e as conquistas dos seus amigos, evidenciando empatia e uma disposição positiva para reconhecer o sucesso alheio. Este resultado está alinhado com a dimensão de “Empatia e Contágio Emocional”, a mais pontuada e com menor desvio padrão, demonstrando uma maior capacidade destes jovens de se sintonizar emocionalmente com os outros, especialmente em contextos de celebração e reconhecimento.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

O item 18 relaciona-se ao “Auto encorajamento”. Este item reflete a capacidade dos jovens de se automotivar e perseverar na procura de metas pessoais, o que é crucial para o uso positivo das emoções no cumprimento de objetivos.

O item 6 está também relacionado com a dimensão de “Empatia e Contágio Emocional”. Este dado reforça a tendência dos jovens em demonstrar uma empatia espontânea e sincera nas interações sociais.

Por fim, o item 5, mostra um bom nível de “Compreensão das emoções dos outros”, evidenciando a capacidade dos jovens de se colocarem no lugar dos outros, o que é essencial para a comunicação e construção de relações interpessoais saudáveis. Este item reflete uma preocupação genuína em escutar e entender os sentimentos dos outros, promovendo interações mais empáticas e eficazes.

Estes itens, pertencentes às três dimensões mais pontuadas, todas com  $\bar{x} = 4,9$  (“Auto encorajamento”, “Empatia e Contágio Emocional” e “Compreensão das Emoções dos Outros”), sugerem que os jovens da amostra possuem um desenvolvimento emocional equilibrado, com habilidades para reconhecer e responder às suas próprias emoções, bem como às dos outros.

Já os itens com menor média foram: item 19 – “Fico irritado quando me criticam, mesmo sabendo que as outras pessoas têm razão” ( $\bar{x} = 4,1$ ;  $s = 1,6$ ), item 3 – “Reajo com calma quando estou sob pressão.” ( $\bar{x} = 4,1$ ;  $s = 1,5$ ), item 21 – “Não lido bem com as críticas que me fazem” ( $\bar{x} = 4,2$ ;  $s = 1,8$ ) e item 12 – “Tenho dificuldade em conversar com pessoas que não partilham os pontos de vistas idênticos aos meus” ( $\bar{x} = 4,2$ ;  $s = 1,7$ ).

Assim, os itens 19, 21 e 12, estão relacionados com o “Autocontrolo perante as críticas”, sugerindo que os jovens não conseguem aceitar bem as críticas feitas pelas outras pessoas. Ou seja, não conseguem lidar com a crítica como algo que acrescente valor à sua vida. Este resultado está alinhado com a dimensão de “Autocontrolo perante as críticas”, a menos pontuada e com maior desvio padrão, demonstrando uma menor capacidade em aceitar críticas.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

O item 3 também é um dos menos pontuados e relaciona-se com o “Autocontrolo emocional (regulação das emoções)”, sugerindo que os jovens têm uma capacidade reduzida de gerir os seus estados emocionais. Em muitas situações, são pouco assertivos e reagem mais por impulso, não sendo capazes de dominar as suas emoções nem os impulsos decorrentes dessas emoções.

Estes itens, pertencentes às duas dimensões menos pontuadas, uma com  $\bar{x} = 4,3$  (“Autocontrolo perante as críticas”) e a outra com  $\bar{x} = 4,4$  (“Autocontrolo emocional (regulação das emoções)”, sugerem que os jovens da amostra reagem, maioritariamente, de forma impulsiva não sendo possível uma análise mais racional perante as críticas e as suas emoções.

Item	$\bar{x}$	s	Min.	Máx.
1 - Compreendo os meus sentimentos e emoções.	4,7	1,5	1	7
2* - É difícil para mim aceitar uma crítica.	4,4	1,5	1	7
3 – Reajo com calma quando estou sob pressão.	4,1	1,5	1	7
4 – Consigo compreender as emoções e sentimentos dos meus amigos vendo os seus comportamentos.	4,7	1,4	1	7
5 – Procuo compreender os sentimentos da pessoa que estou a ouvir.	5,0	1,5	1	7
6 – Sinto-me bem quando um amigo meu recebe um elogio.	5,1	1,5	1	7
7 – Compreendo as causas das minhas emoções.	4,7	1,4	1	7
8 – Normalmente, encorajo-me a mim próprio para dar o meu melhor.	4,8	1,6	1	7
9 – Sou realmente capaz de controlar as minhas próprias emoções.	4,5	1,6	1	7
10 – Vivo os problemas dos meus amigos como se fossem os meus problemas.	4,3	1,6	1	7
11 – De uma forma geral, costumo estabelecer objetivos para mim próprio.	4,9	1,5	1	7
12* - Tenho dificuldade em conversar com pessoas que não partilham os pontos de vistas idênticos aos meus.	4,2	1,7	1	7
13 – Consigo permanecer calmo, mesmo quando os outros ficam zangados.	4,6	1,6	1	7

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

14 – Quando estou triste, sei quais são os motivos.	4,7	1,6	1	7
15* - Quando sou derrotado num jogo, perco o controlo.	4,7	1,9	1	7
16 – Quando algum amigo meu ganha um prémio, sinto-me feliz por ele.	5,3	1,5	1	7
17 – Sei bem o que sinto.	4,7	1,5	1	7
18 – Dou o melhor de mim para alcançar os objetivos a que me propus.	5,1	1,5	1	7
19* - Fico irritado quando me criticam, mesmo sabendo que as outras pessoas têm razão.	4,1	1,6	1	7
20 – Empenho-me em compreender os pontos de vista das outras pessoas.	4,9	1,6	1	7
21 – Não lido bem com as críticas que me fazem.	4,2	1,8	1	7
<b>Subescalas</b>				
Compreensão das próprias emoções (itens 1, 7, 14, 17)	4,7	1,3	1,5	7
Autocontrolo perante as críticas (itens 2, 12, 15, 19, 21)	4,3	1,4	1,4	7
Auto encorajamento (uso das emoções) (itens 8, 11, 18)	4,9	1,4	1,3	7
Autocontrolo emocional (regulação das emoções) (itens 3, 9, 13)	4,4	1,3	1,3	7
Empatia e contágio emocional (itens 6, 10, 16)	4,9	1,2	1,7	7
Compreensão das emoções dos outros (itens 4, 5, 20).	4,9	1,3	1	7
<b>Total da Inteligência Emocional</b>				
	4,7	0,9	2,7	7

(1= A afirmação não se aplica rigorosamente nada a mim; 7= A afirmação aplica-se completamente a mim)

\* Itens de cotação invertida

**Tabela 6** – Medidas resumo da pontuação dos 21 itens da escala IE, das suas subescalas e do IE global obtido pela amostra de recém-licenciados (n=209).

Fonte: Elaboração Própria.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

### **2.6.3 Descrição do Bem-Estar Psicológico**

Apresentam-se, de seguida, os resultados obtidos referentes às análises estatísticas dos dados recolhidos para o BEP, organizados no sentido de dar resposta aos objetivos delineados.

Nesse sentido, a Tabela 7, apresenta as medidas resumo dos itens, das subescalas e da pontuação total da escala BEP onde se incluem os valores de média, desvio padrão, mínimo e máximo.

Pode então verificar-se, face ao formato de resposta dos itens (que varia de 1 a 7), que na generalidade o Bem-Estar Psicológico ( $\bar{x}=4,4$ ,  $s=0,9$ ) está 0,4 pontos acima do ponto intermédio da escala (4 pontos),

Os itens mais pontuados foram: o item 11 – “Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.” ( $\bar{x}=5,0$ ,  $s=1,5$ ), o item 9 – “Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa” ( $\bar{x}=4,9$ ,  $s=1,5$ ), o item 12 – “Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade” ( $\bar{x}=4,8$ ,  $s=1,6$ ), o item 6 – “Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram” ( $\bar{x}=4,8$ ,  $s=1,5$ ) e o item 3 – “Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.” ( $\bar{x}=4,8$ ,  $s=1,5$ ).

Assim, o item 11 destaca-se como o mais pontuado, sugerindo que os jovens pensam no futuro e possuem objetivos a longo prazo. Este resultado está alinhado com a dimensão dos “Objetivos de vida”, sendo uma das mais pontuadas, demonstrando a capacidade dos jovens de trabalharem no presente para alcançar os seus objetivos, proporcionando-lhes um futuro melhor.

O item 9 e o item 3, relacionam-se com o “Crescimento pessoal”, sugerindo que os jovens possuem as ações e comportamentos necessários para a sua evolução pessoal e profissional, proporcionando-lhes alcançar o seu potencial máximo e ter uma vida mais equilibrada e feliz.

Por fim, o item 12 e o item 6, relacionam-se com a “Aceitação de si”, sugerindo que, os jovens são capazes de aceitar os seus pensamentos, emoções, ações, traços de

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

personalidades, qualidades e defeitos. Ou seja, são capazes de se aceitar tal como são, possuindo uma elevada autoestima e autoconfiança

Estes itens, pertencentes às três dimensões mais pontuadas, duas com  $\bar{x} = 4,7$  (“Crescimento pessoal” e “Aceitação de si”) e a outra com  $\bar{x} = 4,6$  (“Objetivo de vida), sugerem que os jovens da amostra possuem um crescimento pessoal elevado, aceitando-se tal como são e com objetivos de vida bem definidos e alinhados.

Já os itens com menor média foram: o item 7 – “Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.” ( $\bar{x}=3,6$ ,  $s=1,7$ ), o item 2 – “Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades” ( $\bar{x}=4,0$ ,  $s=1,6$ ), o item 13 – “Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes” ( $\bar{x}=4,1$ ,  $s=1,7$ ) e o item 14 – “Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça” ( $\bar{x}=4,1$ ,  $s=1,8$ ).

Assim, o item 7 destaca-se como o menos pontuado, sugerindo que os jovens se preocupam demasiado com as opiniões dos outros, levando a que ajam consoantes o que os outros idealizam e não como eles pretendem realmente agir. Este resultado está alinhado com a dimensão da “Autonomia”, sendo a menos pontuada, demonstrando que os jovens possuem uma baixa capacidade racional no que diz respeito à tomada de decisões, ou seja, não conseguem tomar decisões com base no que pensam ser melhor para eles, mas sim no que os outros esperam deles.

O item 2 e o item 14, relacionam-se com o “Domínio do meio” que reflete a capacidade dos jovens de gerir o ambiente ao seu redor de forma eficaz. Estes resultados sugerem que uma parte significativa dos jovens da amostra encontra dificuldades em lidar com as exigências diárias e sente que não tem o controle necessário para organizar suas vidas de forma satisfatória. Isso pode indicar um nível moderado de autonomia e gestão do meio, apontando para desafios na criação de um ambiente que atenda às suas necessidades pessoais e aos seus valores.

Por fim, o item 13 também se relaciona com a “Autonomia”. Este dado reforça a tendência de que os jovens se deixam influenciar pelos outros quando têm de tomar as suas próprias decisões.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

Estes itens, pertencentes às duas dimensões menos pontuadas, uma com  $\bar{x} = 4,0$  (“Autonomia”) e outra com  $\bar{x} = 4,2$  (“Domínio do meio”), sugerem que os jovens da amostra apresentam alguma dificuldade em tomar decisões de forma independente e em gerir eficazmente as exigências do seu ambiente.

Item	$\bar{x}$	s	Min.	Máx.
1 – Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	4,4	1,5	1	7
2* - Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades.	4,0	1,6	1	7
3 – Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	4,8	1,5	1	7
4* - Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	4,2	1,7	1	7
5* - Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	4,2	1,8	1	7
6 – Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	4,8	1,5	1	7
7* - Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	3,6	1,7	1	7
8 – Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	4,5	1,6	1	7
9 – Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	4,9	1,5	1	7
10 – Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	4,5	1,6	1	7
11 – Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	5,0	1,5	1	7
12 – Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.	4,8	1,6	1	7
13* - Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	4,1	1,7	1	7
14* - Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.	4,1	1,8	1	7
15* - Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos da minha vida.	4,4	1,8	1	7
16* - Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	4,2	1,8	1	7

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

17* - Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.	4,5	1,9	1	7
18* - Em muitos aspetos, sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.	4,6	1,9	1	7
<b>Subescalas</b>				
Autonomia (itens 1, 7, 13)	4,0	1,1	1,7	7
Domínio do meio (itens 2, 8, 14)	4,2	1,1	1,0	7
Crescimento pessoal (itens 3, 9, 15)	4,7	1,1	2,7	7
Relações positivas com os outros (itens 4, 10, 16)	4,3	1,1	1,3	7
Objetivos de vida (itens 5, 11, 17)	4,6	1,2	2,0	7
Aceitação de si (itens 6, 12, 18)	4,7	1,2	2,0	7
<b>Total do Bem-estar Psicológico</b>	4,4	0,9	2,0	6,7

(1= A afirmação não se aplica rigorosamente nada a mim; 7= A afirmação aplica-se completamente a mim)

\* Itens de cotação invertida

**Tabela 7** - Medidas resumo da pontuação dos 18 itens da escala BEP, das suas subescalas e do score total obtido pela amostra de recém-licenciados (n=209).

Fonte: Elaboração Própria.

## 2.6.4 Descrição dos Resultados Obtidos

### 2.6.4.1 Determinação da Fiabilidade

Relativamente às características psicométricas de ambas as escalas, foi determinada a sua fiabilidade mediante o cálculo do Alfa de *Cronbach*, a técnica mais correntemente utilizada quando se utiliza uma escala de *Likert*, até porque este coeficiente deve ser determinado de cada vez que uma escala é utilizada (Fortin, 2009).

Ambas as escalas apresentaram um coeficiente alfa de *Cronbach* muito bom, que foi de  $\alpha = 0.835$  para os 18 itens da BEP e de  $\alpha = 0.876$  para os 21 itens da IE (Tabela 8).

Em termos de subescalas, os valores de consistência interna foram baixos ou muito baixos para todas as subescalas (Tabela 8) da BEP e bons ou muito bons para a IE.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

Por conseguinte, para as análises estatísticas utilizaram-se apenas os *scores* totais de ambas as escalas.

<b>Escala/Subescala</b>	<b>Número de Itens</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
<b>Inteligência Emocional (IE) Total</b>	21	0,876
Compreensão das Próprias Emoções	4	0,847
Autocontrolo Perante as Críticas	5	0,85
Auto Encorajamento (Uso das Emoções)	3	0,867
Autocontrolo Emocional (Regulação das Emoções)	3	0,774
Empatia e Contágio Emocional	3	0,674
Compreensão das Emoções dos Outros	3	0,831
<b>Bem-Estar Psicológico (BEP) Total</b>	18	0,835
Autonomia	3	0,335
Domínio do Meio	3	0,397
Crescimento Pessoal	3	0,418
Relações Positivas com os Outros	3	0,337
Objetivos na Vida	3	0,514
Aceitação de Si	3	0,446

**Tabela 8** – Coeficientes de consistência interna de *Cronbach* para as Escalas de Inteligência Emocional e de Bem-Estar Psicológico e respetivas subescalas (n=209).

Fonte: Elaboração Própria.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

### 2.6.5 Validação das Hipóteses

Apresentamos agora os resultados da estatística inferencial para testar as hipóteses anteriormente estabelecidas. Recordemos a primeira hipótese, H1:

H1: O Bem-Estar Psicológico é influenciado pela Inteligência Emocional, pela idade e pelo sexo dos jovens recém-licenciados.

Através dos resultados do modelo de regressão linear múltipla, apresentados na Tabela 9, verifica-se que apenas a IE contribuiu significativamente ( $p < 0.001$ ) para a explicação do BEP, sendo que para cada aumento de uma unidade na IE, o BEP aumenta em média 0,653 unidades, mantendo as outras variáveis constantes.

Nem o sexo nem a idade se verificaram significativas no modelo, tanto pelo método *Stepwise* quanto pelo método *Enter*. O modelo estimado é estatisticamente significativo ( $F_{(3, 205)} = 48,316$ ,  $p < 0.001$ ) com uma variação total explicada de 41,4% ( $R^2 = 0.414$ ).

Variável	B	Erro Padrão (SE)	Beta ( $\beta$ )	t	Sig
Constante	1.343	0.298	--	4.502	<0.001
Inteligência Emocional	0.653	0.054	0.643	12.009	<0.001
Sexo	-0.078	0.097	-0.043	-0.803	0.423
Idade	0.070	0.093	0.040	0.752	0.453
R <sup>2</sup> : 0.414 F (3, 205): 48.316 Sig.: <0.001					

**Tabela 9** – Modelo de Regressão linear multivariável para explicar o Bem-Estar Psicológico em jovens recém-licenciados.

Fonte: Elaboração Própria.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

Por conseguinte, testou-se um modelo apenas com a inclusão da variável IE como independente (Tabela 10), que apresentou parâmetros muito próximos ao anterior.

Variável	B	Erro Padrão (SE)	Beta ( $\beta$ )	t	Sig
Constante	1.407	0.256	--	4.490	<0.001
Inteligência Emocional	0.651	0.054	0.641	12.002	<0.001

R<sup>2</sup>: 0.410  
F (1, 207): 144.041  
Sig.: <0.001

**Tabela 10** – Modelo de Regressão linear multivariável para explicar o BEP em jovens recém-licenciados apenas com a variável independente IE.

Fonte: Elaboração Própria.

Passamos de seguida à realização dos *testes-t*, para testarmos as hipóteses H2 e H3, cujos resultados estão apresentados na Tabela 11.

H2: O nível de Inteligência Emocional é diferente nos sexos masculino e feminino;

H3: A Inteligência Emocional não difere com a idade.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

Variável		n	$\bar{X}$	s	t	Valor-p
Sexo	Feminino	134	4.68	0.77	-0.712	0.477
	Masculino	75	4.59	0.97		
Idade	20 a 24 anos	107	4.6529	0.78	0.022	0.983
	25 a 29 anos	102	4.6503	0.92		

**Tabela 11** – Resultados do teste de *t* de *Student* referentes à variável “Inteligência Emocional” dos Jovens Recém-Licenciados em função da variável “Sexo” e “Idade” (n=209).

Fonte: Elaboração Própria.

Pela análise dos resultados apresentados na Tabela 11, podemos dizer que não se verificam diferenças estatisticamente significativas na IE para os jovens do sexo masculino e do sexo feminino, (valor-p>0,05), contudo, e embora não seja uma diferença estatisticamente significativa, as jovens do sexo feminino apresentam uma IE superior aos jovens do sexo masculino. De igual modo, podemos dizer que não se verificam diferenças estatisticamente significativas na IE quando comparamos as duas classes etárias em estudo.

O próximo capítulo diz respeito à discussão dos resultados obtidos no presente estudo.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

### 3 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal analisar o impacto da Inteligência Emocional (IE) no Bem-Estar Psicológico (BEP) de jovens recém-licenciados, bem como a influência da idade e do sexo nestas duas dimensões psicológicas.

Os resultados obtidos, com base numa amostra de 209 jovens portugueses, indicam que a IE tem uma influência estatisticamente significativa no BEP, onde jovens com maiores níveis de IE apresentaram maiores níveis de BEP.

Relativamente à idade e sexo, os nossos dados não mostraram relação estatisticamente significativa com a IE ou com o BEP. Este estudo permitiu ainda identificar as dimensões e os itens mais e menos pontuados em ambas as escalas. Discutem-se de seguida estes resultados.

Relativamente à associação positiva entre IE e BEP no contexto de recém-licenciados, os resultados obtidos mostraram que os jovens com maior capacidade de gerir as suas emoções e as dos outros (IE) são mais propensos a ter um maior BEP. Estes resultados foram consonantes com estudos anteriormente realizados por Burrus et. al (2012) que investigaram a relação entre a IE e o BEP em 131 estudantes universitários. O estudo apresentou a maior correlação até então reportada entre IE e BEP, demonstrando uma correlação estatisticamente significativa, positiva e moderada ( $r = 0,54$ ) entre a gestão emocional e o bem-estar eudemónico, relacionado com crescimento pessoal e autorrealização, bem como uma relação com o bem-estar hedónico, associado ao prazer e à felicidade. Ambos os estudos destacam, assim, que indivíduos emocionalmente inteligentes são mais capazes de enfrentar situações de adversidade e ‘stress’. Também o estudo de Extremera et al. (2011) realizado com 349 estudantes universitários, revelou uma correlação baixa/moderada ( $r = 0,26$ ) e significativa entre a IE e o BEP, tanto na análise inicial quanto após 12 semanas. Esta consistência nos resultados contribui para a robustez do presente estudo, estando este em consonância com a literatura existente. Contudo, ao contrário do presente estudo, o de Extremera et al. (2011) foi longitudinal, o que permitiu observar as variações nos níveis de bem-estar ao longo do tempo.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

Em suma, o resultado obtido para o objetivo principal do presente estudo corrobora com os estudos anteriores (Burrus et al., 2012; Extremera et al., 2011), que apontam a IE como um fator essencial na regulação emocional, permitindo que os indivíduos enfrentem e superem com maior eficácia os seus conflitos e desafios, contribuindo diretamente para um maior BEP. Desta forma, a investigação reforça a relevância da IE como um fator determinante para o bem-estar, tanto em contextos pessoais como profissionais.

No contexto dos recém-licenciados, a relação entre o BEP e a IE torna-se particularmente relevante. Estes jovens que acabam de ingressar no mercado de trabalho enfrentam uma série de desafios, desde a adaptação a novas rotinas até à gestão de expectativas e pressões sociais. A capacidade de lidar com estas emoções, facilitada por uma maior IE, pode ser determinante para o sucesso não apenas no âmbito profissional, mas também no pessoal.

Relativamente à associação entre a idade e as escalas utilizadas para avaliar a IE e o BEP, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nesta amostra de jovens recém-licenciados. Estudos prévios, como o de Fernández-Berrocal et al. (2012), sugerem uma relação positiva entre a idade e a IE. Contudo, no presente estudo, não se verificaram diferenças substanciais nos níveis de IE entre os dois grupos etários analisados (20 a 24 anos e 25 a 29 anos), sugerindo que, para esta população específica, a idade não desempenhou um papel diferenciador na capacidade de regulação emocional e na compreensão das emoções. Já o estudo de Shipley et al. (2010), que avaliou 193 estudantes americanos do ensino superior, não encontrou uma correlação entre a IE e a idade. Porém, o resultado do presente estudo pode ser explicado pela amostra utilizada ser constituída por um intervalo de idades reduzido, enquanto nos estudos de Fernández-Berrocal et al. (2012) e Shipley et al. (2010) a amplitude de idades era de 19 a 47 anos e 18 a 55 anos, respetivamente.

Relativamente à associação entre a idade e o BEP, o estudo de Panahi et al. (2014), que envolveu 534 estudantes de pós-graduação na Malásia, com idades entre 19 e 22, avaliou seis dimensões do BEP (autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito de vida e autoaceitação), apresentando

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

correlações significativas positivas entre a idade e todas as dimensões com exceção do domínio ambiental, relações positivas e autoaceitação. No presente estudo, as análises não identificaram uma correlação significativa entre a idade e o BEP, o que pode ser explicado pela faixa etária limitada da amostra. Estes resultados estão alinhados com o estudo de Springer et al. (2011), que utilizou uma amostra de 6 943 participantes americanos e que também evidenciou que a associação entre idade e BEP (no modelo de Ryff) é pouco significativa. A análise longitudinal revelou pequenas variações estatisticamente significativas em dimensões como “domínio do meio” e “crescimento pessoal”, mas a variação explicada pela idade foi mínima, representando menos de 4% da variação total.

Em suma, os resultados desse estudo sugerem que a idade pode não ser um fator determinante nas mudanças do BEP ao longo do tempo. As análises realizadas sobre a relação entre o sexo e a IE e BEP também não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas neste estudo, sugerindo que, nesta fase inicial da vida profissional, as competências emocionais ainda não se diferenciavam significativamente entre os sexos, ainda que as mulheres apresentassem valores de IE ligeiramente acima dos homens. Já o estudo de Cabello et al. (2016), com uma amostra de 12 198 adultos espanhóis, demonstrou que o género influenciava significativamente as pontuações de IE, com as mulheres a apresentarem resultados mais elevados em todas as dimensões, particularmente em empatia e regulação emocional. Tal como no nosso estudo, o de Meshkat & Nejati numa amostra de 455 estudantes iranianas, também não encontrou diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de IE entre os sexos.

Estes resultados sugerem que o sexo pode não ser um fator determinante na IE em populações universitárias. Relativamente ao BEP, estudos como o de Visani et al. (2011) indicaram que o sexo influenciava diversas dimensões deste constructo. Com uma amostra de 568 adolescentes italianos, o sexo feminino apresentou níveis significativamente mais baixos de BEP em várias dimensões, exceto em “relações positivas com os outros”, onde superaram o sexo masculino. Por sua vez, no estudo de Páez-Gallego et al. (2020), numa amostra de 1.262 adolescentes espanhóis, verificou-se

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

que as diferenças no BEP entre sexos foram mínimas em quase todas as dimensões, como autonomia e relações positivas, tal como evidenciado no presente estudo.

Para além da idade e do sexo, é possível que diversos outros fatores tenham influenciado os resultados nas escalas de BEP e IE no presente estudo, apesar de não terem sido realizadas análises específicas para verificar estas associações. O nível socioeconómico, por exemplo, pode ter tido um impacto no BEP, sendo que indivíduos com menos recursos financeiros possivelmente experimentaram maiores dificuldades em alcançar um elevado nível de satisfação com a vida (Carrillo et al., 2020). De igual modo, o estado de saúde, tanto físico como mental, pode ter influenciado os níveis de bem-estar. As relações interpessoais e o apoio social, ainda que não analisados diretamente, poderiam ter contribuído para os resultados (Linley et al., 2009). Finalmente, a personalidade e a estabilidade no emprego são também outros fatores, ainda que não formalmente investigados, possam ter desempenhado um papel no bem-estar emocional e psicológico dos participantes.

Em suma, este estudo evidenciou que a IE se assume então como uma característica fundamental para a adaptação às exigências emocionais e profissionais nos jovens recém-licenciados, tendo a idade e o sexo assumido um papel menos relevante, pelo menos nesta amostra.

#### 4. LIMITAÇÕES

Este estudo possui várias limitações e alguns pontos fortes a considerar. Uma das limitações foi a utilização de um questionário de autorrelato, que embora prático e eficaz em termos de recolha de dados, pode ter introduzido algum viés nos resultados, uma vez que os participantes podem ter tido a tendência de responder de forma socialmente desejável, particularmente em relação às questões de IE. No entanto, estudos com avaliação por parte de psicólogos são mais onerosos e pouco praticáveis.

Outra limitação poderá ser a representatividade da amostra, dado que o método de amostragem por conveniência, via inquérito *online*, pode conter viés de seleção. Este tipo de amostragem, ao não ser aleatória, pode originar uma amostra que não reflita adequadamente a diversidade da população-alvo, comprometendo a validade externa do estudo. Também, a faixa etária e o momento de vida específicos dos participantes (recém-licenciados) restringem as conclusões acerca de como a IE e o BEP se manifestam em diferentes etapas da vida. O facto de a variável idade ter sido recolhida em formato dicotómico (dois grupos), ao invés da idade exata (em anos) também pode ter limitado a robustez da análise estatística.

Por fim, outra limitação pode ter sido a natureza transversal do estudo, que impossibilitou a análise das variáveis ao longo do tempo. Estudos transversais oferecem apenas um “retrato” momentâneo das relações entre variáveis, não permitindo observar como estas interações podem mudar ou desenvolver-se com o passar do tempo. Um estudo longitudinal poderia acompanhar os mesmos participantes em diferentes momentos da sua vida pessoal e profissional, permitindo não só uma compreensão mais aprofundada do impacto de eventos e fases da vida sobre a IE e o BEP, mas também a identificação de possíveis fatores que promovem ou inibem o crescimento emocional e psicológico.

#### **4.1. Futuras Linhas de Investigação**

Este estudo poderá ter implicações práticas significativas, particularmente no âmbito da Gestão de Recursos Humanos. Os resultados mostram que investir no desenvolvimento de competências emocionais nesta população poderá ter um impacto positivo no seu BEP, promovendo uma melhor adaptação ao mercado de trabalho e podendo ter assim mais sucesso profissional. O estudo reforça ainda a importância da IE como uma variável importante no BEP, contribuindo para a literatura tanto na área da psicologia como na Gestão de Recursos Humanos.

Estudos futuros poderão utilizar um *design* longitudinal, que acompanhe os participantes em diferentes momentos da sua vida profissional, permitindo uma análise mais aprofundada de como a IE e o BEP evoluem com o tempo. Este tipo de abordagem possibilitaria a observação das mudanças e adaptações nos níveis de IE e BEP, permitindo identificar fatores que influenciam essa evolução, como o avanço na carreira, o aparecimento de novos desafios profissionais e pessoais, bem como o impacto de diferentes fases da vida, como o início de uma nova posição, o estabelecimento de uma carreira estável ou a preparação para a reforma. Este tipo de estudo poderia também fornecer dados mais robustos sobre a influência de variáveis como idade, sexo, situação profissional, contexto socioeconómico e experiências de vida na trajetória da IE e do BEP, oferecendo uma compreensão extensa destes construtos e das suas interações ao longo do ciclo de vida.

Seria também recomendável ampliar a amostra de forma significativa, incluindo indivíduos de várias faixas etárias, diferentes estágios da vida profissional, bem como participantes de diferentes regiões geográficas e contextos socioeconómicos. Esta abordagem permitiria resultados mais abrangentes e generalizáveis, fornecendo uma visão mais rica e diversa da relação entre IE e BEP em diferentes populações.

Adicionalmente, futuros estudos poderiam explorar a interação entre IE e outras variáveis contextuais, como o suporte social, as condições de trabalho e a satisfação com a vida profissional.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

Por fim, seria interessante fazer uma revisão das intervenções existentes para melhorar a IE de jovens e adaptar e testar a eficácia de um programa neste âmbito e as suas implicações no BEP.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bastian, V., Burns, N., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional Intelligence Predicts Life Skills, but not as Well as Personality and Cognitive Abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145. doi:10.1016/j.paid.2005.04.006

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.

Boyatzis, R., & Mckee, A. (2006). *O Poder da Liderança Emocional – Liderança vibrante com empatia, esperança e compaixão*. Elsevier Editora.

Bock, A. M. B, Furtado, O, & Teixeira, M. L. T. (2001). *Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia* (13a ed.). São Paulo: Saraiva

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00334.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.

Burrus, J., Betancourt, A., Holtzman, S., & Minsky, J. (2012). Emotional Intelligence Relates to Well-Being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4(2), 151-166. doi:10.1111/j.1758-0854.2012.01066.

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2007). The Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78. doi:10.1108/02683940910922546.

Ceitol, M. (2007). *Gestão e Desenvolvimento de Competências*. Lisboa: Edições Sílabo.

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

Dulewicz, V., & Higgs, M. (2000). Emotional Intelligence. A review evaluation study. *Journal of Managerial Psychology*, 15, pp. 341-372.

Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16. doi:10.1016/j.paid.2011.02.029

Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary Analysis of the Psychometric Properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043. doi:10.1017/S1138741600002675.

Ferragut, Marta & Fierro, Alfredo (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 44, núm. 3, 2012, pp. 95-104. ISSN: 0120-0534

Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de Bem-estar Psicológico (EBEP). Em M.R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida, (Eds) *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (Vol. II, pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.

Forushania, N., & Besharat, M. (2011). Relation Between Emotional Intelligence and Perceived Stress Among Female Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1109-1112. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.216.

Frangieh, G., & Yaacoub, K. (2019). Socially responsible human resource practices: disclosures of the world's best multinational workplaces. *Social Responsibility Journal*, 15(3), 277- 295. <https://doi.org/10.1108/SRJ-11-2017-0226>.

Gardner, H. (1983). *Frames of The Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Nova Iorque: Basic Books.

Goleman, D. (1995). What Makes a Leader? *Harvard Business Review*, January, 93-102.

Goleman, D. (2003). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Goleman, D. (2015). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Círculo de Leitores.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston: The Harvard Business Review Press.

Grewal D., Salovey P. (2005). Feeling smart: The science of emotional intelligence. *American Scientist*, 93, 330–339.

Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M., & Safaian, A. (2015). Happiness and its Relation to Psychological Well-being of Adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037.

Hill, M. M., & Hill, A. (2009). *Investigação por questionário*. Lisboa, Edições SÍLABO.

Hora, H. R. M., Monteiro, G. T. R. & Arica, J. (2010). *Confiabilidade em Questionários para Qualidade: Um estudo com o Coeficiente Alfa de Cronbach*. Produto & Produção, v.11, n.2, p.85-103.

Johnson, P., & Indvik, J. (1999). Organizational benefits of having emotional intelligent managers and employees. *Journal of Workplace Learning*, 11, pp. 84-88.

Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007.

Lanciano, T., & Curci, A. (2015). Does Emotions Communication Ability Affect Psychological Well-Being? A Study with the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) v2.0. *Health Communication*, 30(11), 1-10. doi:10.1080/10410236.2014.921753.

Linley, P. & Maltby, John & Wood, Alex & Osborne, Gabrielle & Hurling, Robert. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*. 47. 878-884. 10.1016/j.paid.2009.07.010.

Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Society for Personality and Social Psychology*, 30(8), 1018-1034. doi:10.1177/0146167204264762.

Loon, M., Otake-Ebede, L., & Stewart, J. (2019). The paradox of employee psychological wellbeing practices: An integrative literature review and new directions for research. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(1), 156-187. <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1479877>.

Marks, N., & Shah, H. (2004). A Well-being Manifesto for a Flourishing Society. *Journal of Public Mental Health*, 3(4), 9-15.

Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design an interactive approach*. Thousand Oaks: Sage.

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. doi:10.1146/annurev.psych.59.103006.093646.

Mayer, J.D., Caruso, D.R. & Salovey P. (2000). Selecting a Measure of Emotional Intelligence: The Case for Ability Scales. In R. Bar-On, and J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (15, 320-342). Jossey-Bass, San Francisco

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.

Martinez, L., & Ferreira, A. (2007). *Análise de dados com SPSS: primeiros passos*. Escolar Editora.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Meshkat, M., & Nejati, R. (2017). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? A Study on Undergraduate English Majors of Three Iranian Universities. *Sage Open*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2158244017725796>

Monteiro, L., Ornelas, M., & Cardoso, I. (2018). Gestão de Recursos Humanos socialmente responsável: Formar e reter pessoas. *Revista Científica da Escola da Gestão e Negócios da UnP*, 7(2), 28-41.

Moreira, P. (2019). *Inteligência Emocional uma abordagem prática*. Lisboa: Idioteque.

Murteira, B., Ribeiro, C. S., Silva, J. A., & Pimenta, C. (2007). *Introdução à Estatística* (2ª edição). McGrawHill.

Navarro-Carrillo G, Alonso-Ferres M, Moya M and Valor-Segura I (2020). Socioeconomic Status and Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Front. Psychol.* 11:1303. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01303

Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.

Neves, A., & Costa, R. (2012). *Gestão de Recursos Humanos de A a Z* (2ª ed.). Lisboa: Editora RH.

Novo, R. F. (2003). *Para Além da Eudaimonia: O Bem-estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Novo, R. F. (2005a). Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação. V Congresso Iberoamericano de Evaluación Psicológica realizado em Buenos Aires , 20(2), 183-203. Obtido de <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/17844/1/2005%20BEP%20RIDEP.pdf>

Novo, R. F. (2005b). We Need More than Self-reports: Contributo para a Reflexão sobre as Estratégias de Avaliação do Bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Novo, R. F., Duarte-Silva, E., & Peralta, E. (1997). O Bem-estar Psicológico em Adultos: Estudo das Características Psicométricas da Versão Portuguesa das Escalas de C. Ryff. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, 5, 313-324.

Othman, A., Abdullah, H., & Ahmad, J. (2008). Emotional Intelligence, Emotional Labour and Work Effectiveness in Service Organisations: A Proposed Model. *Vision: The Journal of Business Perspective*, 12, pp. 31-42.

Páez-Gallego, J., Bermúdez-González, M., López-Fernández, V., & Hernández-Pérez, M. (2020). Psychological well-being and gender differences in adolescents: A study on Spanish students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais - A complementaridade do SPSS (4ª ed.)*. Lisboa: Sílabo.

Pereira, A. (2010). *Serão os Polícias Municipais Emocionalmente Inteligentes para lidar com o Stress Ocupacional e evitar o Burnout? Dissertação de mestrado*. Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa.

Podgorodnichenko, N., Akmal, A., Edgar, F., & Everett, A. (2020). Sustainable HRM: toward addressing diverse employee roles. *Employee Relations*, 42, 1-33. <https://doi.org/10.1108/ER-01-2019-0016>.

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(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

Rathnakara, S. (2014). The Impact of Emotional Intelligence on Psychological Well-being of Public and Private Sector Executives: Perspective of Postgraduate Students. *Proceedings of the HR Conference*, 41-49.

Rego, A., & Fernandes, C. (2005). Inteligência Emocional: contributos adicionais para a validação de um instrumento de medida. *Psicologia*, 139-467.

Rego, A., Sousa, F., Cunha, M. P., Correia, A., & Saur-Amaral, I. (2007). Leader Self- Reported Emotional Intelligence and Perceived Employee Creativity: Na

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Exploratory Study. *Creativity and Innovation Management*, 16(3), 250-264. doi:10.1111/j.1467-8691.2007.00435.

Reis, E. (2008). *Estatística Descritiva* (7ª edição). Edições Sílabo.

Ring, L., Höfer, S., McGee, H., Hickey, A., & O'Boyle, C. (2007). Individual Quality of Life: Can it be Accounted for by Psychological or Subjective Well-being? *Social Indicators Research*, 82(3), 443-461. doi:10.1007/s11205-006-9041-y.

Rodrigues, A. de J. (2006). *Metodologia científica: completo e essencial para a vida universitária*. São Paulo: Avercamp.

Ruiz, J. Á. (2006). *Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos* (6ª). São Paulo: Atlas.

Ryff, C. D. (1989). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-being among Middle-aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210. doi:10.1037/0882-7974.4.2.195.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. doi:10.1177/016502548901200102.

Ryff, C. D. (1989c). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1007-1022.

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-being: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517. doi:10.1037/0882-7974.7.4.507.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.

Salovey, P., & Mayer, D. J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 772-781.

Salovey, P., & Mayer, J. (1997). What is Emotional Intelligence? Em P. Salovey, & D. J. Sluyter, (Eds) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). New York: Harper Collins.

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.

Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>.

Sarmiento, M. (2013). *Metodologia Científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses*.

ShIPLEY, N., JACKSON, M., & SEGREST, S. (2010). The Effects of Emotional Intelligence, Age, Work Experience, and Academic Performance. *Research in Higher Education Journal*, 9, 1-18.

SoheilaPanahi, MdYunus, A., Kadir, R. A., Marzuki, W., Jaafar, W., & SaeedPanahi, M. (2014). Relationship between Psychological Well-being and Age Amongst Malaysian Graduates. *International Journal of Current Research*, 6(3), 5487-5490. Obtido de <http://www.journalcra.com/sites/default/files/4428.pdf>

Springer, K., Pudrovska, T., & Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40, 392-398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

Suresh, S., & Sandhu, D. (2012). Social Skills and Well-being: The Mediating Role of Positive Relations With Others. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(1), 71-74. doi:10.15614/ijpp/2012/v3i1/88631.

Visani, D., Albieri, E., Ruini, C., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E., & Fava, G. A. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence: A study on an Italian sample of adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–465. 10.1007/978-94-007-1375-8\_6

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

## **ANEXOS**

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

**ANEXO 1**

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

## QUESTIONÁRIO

# O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados

Bem-vindo(a)! Sou estudante e trabalhadora na área de Gestão de Recursos Humanos, pelo que o mestrado é uma mais valia para a minha formação profissional.

Assim, este questionário é elaborado no âmbito da Dissertação com o tema O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados, do Mestrado em Gestão de Recursos Humanos, lecionado no ISCAC do Instituto Politécnico de Coimbra com a orientação da Professora Especialista Sandrina Leal e coorientação da Professora Doutora Manuela Larginho.

O presente estudo tem como objetivo entender o impacto da inteligência emocional no bem-estar psicológico dos jovens recém-licenciados há menos de 2 anos e com idade até aos 29 anos. Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos. O questionário é anónimo e não existem respostas certas ou erradas. Por isso, pedimos que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões, o que tomará apenas cerca de 10 minutos do seu tempo.

Por favor, dê o seu consentimento para prosseguir o inquérito: \*

Tomei conhecimento do objetivo do estudo e permito que os dados fornecidos sejam utilizados apenas para o objetivo do inquérito.

Sim

Não

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

### Inteligência Emocional

A inteligência emocional é definida como a capacidade do indivíduo para regular as próprias emoções e as dos outros, bem como para as compreender e discriminar, facilitando a obtenção de metas. Torna-se fundamental para promover a saúde psicológica e a resiliência.

Assim, para medir a inteligência emocional é utilizada a Escala de Inteligência Emocional. Esta escala de medida é classificada de 1 a 7, em que 1 é “não se aplica rigorosamente nada a mim” e 7 “aplica-se completamente a mim”.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

\*

	1	2	3	4	5	6	7
1. Compreendo os meus sentimentos e emoções.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. É difícil para mim aceitar uma crítica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Reajo com calma quando estou sob pressão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Consigo compreender as emoções e sentimentos dos meus amigos vendo os seus comportamentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Procuo compreender os sentimentos da pessoa que estou a ouvir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

6. Sinto-me bem quando um amigo meu recebe um elogio.

7. Compreendo as causas das minhas emoções.

8. Normalmente, encorajo-me a mim próprio para dar o meu melhor.

9. Sou realmente capaz de controlar as minhas próprias emoções.

10. Vivo os problemas dos meus amigos como se fossem os meus problemas.

11. De uma forma geral, costumo estabelecer objetivos para mim próprio.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

12. Tenho dificuldade em conversar com pessoas que não partilham os pontos de vista idênticos aos meus.

13. Consigo permanecer calmo, mesmo quando os outros ficam zangados.

14. Quando estou triste, sei quais são os motivos.

15. Quando sou derrotado num jogo, perco o controlo.

16. Quando algum amigo meu ganha um prémio, sinto-me feliz com ele.

17. Sei bem o que sinto.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

18. Dou o melhor de mim para alcançar os objetivos a que me propus.

19. Ficou irritado quando me criticam, mesmo sabendo que as outras pessoas têm razão.

20. Empenho-me em compreender os pontos de vista das outras pessoas.

21. Não lido bem com as críticas que me fazem.

### Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico centra-se não só no desenvolvimento, crescimento pessoal e autorrealização do indivíduo como também no compromisso com os desafios da vida. É um construto baseado na teoria psicológica, agrupando os conhecimentos de diversas áreas, tais como: psicologia do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo.

Assim, para medir o Bem-Estar Psicológico é utilizada a escala de Bem-Estar Psicológico. Esta escala de medida é classificada de 1 a 7, em que 1 é “não se aplica rigorosamente nada a mim” e 7 “aplica-se completamente a mim”.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

\*

1      2      3      4      5      6      7

1. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.

2. Sinto-me, frequentemente, "esmagado(a)" pelo peso das responsabilidades.

3. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

4. Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.

5. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.

6. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correm.

7. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.

8. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo, de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

9. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante bem como pessoa.

10. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.

11. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.

12. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.

13. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.

14. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

15. Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.

16. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.

17. Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.

18. Em muitos aspetos, sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

Dados Demográficos

Idade \*

- Entre 20 e 24 anos
- Entre 25 e 29 anos

Sexo \*

- Masculino
- Feminino

Tipo de Licenciatura \*

- Licenciatura com Mestrado Integrado
- Licenciatura sem Mestrado Integrado

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

Área da Licenciatura \*

- Formação de Professores/Formadores e Ciências da Educação
- Artes
- Humanidades
- Ciências Sociais e do Comportamento
- Informação e Jornalismo
- Ciências Empresariais
- Direito
- Ciências da Vida
- Ciências Físicas
- Matemática e Estatística
- Informática
- Engenharia e Técnicas Afins
- Indústrias Transformadoras
- Arquitetura e Construção
- Agricultura, Silvicultura e Pescas
- Ciências Veterinárias
- Saúde

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

- Serviços Sociais
- Serviços Pessoais
- Serviços de Transporte
- Proteção do Ambiente
- Serviços de Segurança

**Situação Profissional \***

- Estudante
- Trabalhador – estudante
- Trabalhador em part-time
- Trabalhador em full-time
- Desempregado(a)

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens  
Recém-Licenciados*

---

**ANEXO 2**

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

**APÊNDICE**

**Pressupostos de validação do modelo de regressão linear**

1. Número mínimo indivíduos por variável independente

Com 209 observações, o modelo atende ao mínimo necessário de 60 (3 variáveis \* 20).

2. Resíduos independentes

O valor de Durbin-Watson foi de 1.759, dentro do intervalo aceitável de 1.5 a 2.5.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Durbin-Watson	
						F Change	df1	df2		
1	,644 <sup>a</sup>	,414	,406	,66664	,414	48,316	3	205	,000	1,759

a. Predictors: (Constant), Idade, IE\_total, Sexo

b. Dependent Variable: BEP\_TOTAL

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	64,417	3	21,472	48,316	,000 <sup>b</sup>
	Residual	91,105	205	,444		
	Total	155,522	208			

a. Dependent Variable: BEP\_TOTAL

b. Predictors: (Constant), Idade, IE\_total, Sexo

3. Ausência de multicolinearidade

O Valores do VIF estão abaixo de 10 (entre 1.0002 e 1.014) e os de Tolerância acima de 0.1 (na ordem de 0.090).

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,343	,298		4,502	,000		
	IE_total	,653	,054	,643	12,009	,000	,998	1,002
	Sexo	-,078	,097	-,043	-,803	,423	,986	1,014
	Idade	,070	,093	,040	,752	,453	,988	1,012

a. Dependent Variable: BEP\_TOTAL

4. Ausência de outliers

A análise descritiva dos “Standard predicted value” e “Standard Residual”, mostrou que estavam entre -3 e 3.

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

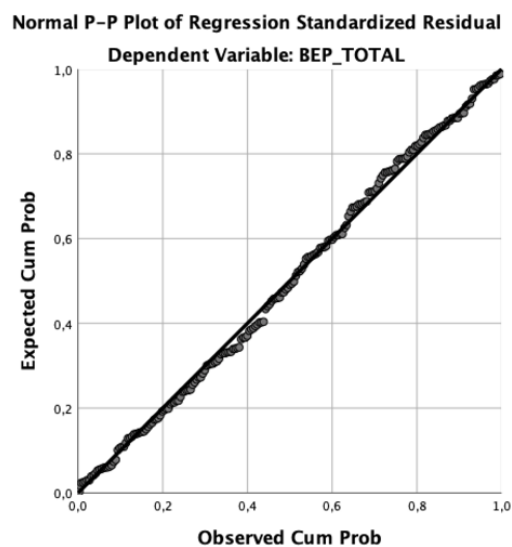
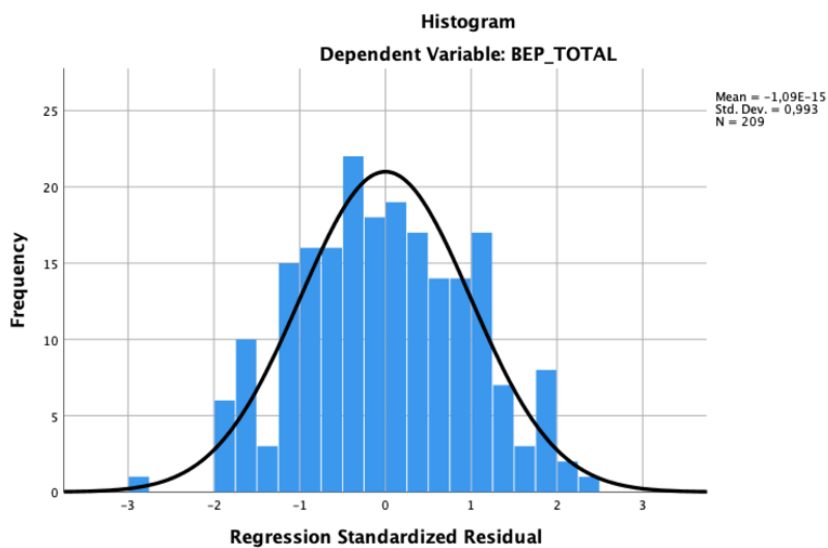
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3,2163	6,0221	4,4343	,55650	209
Residual	-1,86121	1,51124	,00000	,66182	209
Std. Predicted Value	-2,189	2,853	,000	1,000	209
Std. Residual	-2,792	2,267	,000	,993	209

a. Dependent Variable: BEP\_TOTAL

5. Resíduos normalmente distribuídos

Pela análise do Histograma e do PP-Plot verificou-se este pressuposto

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*



6. Homocedasticidade

Verificamos também uma distribuição aleatória dos resíduos no Scatterplot

*O Impacto da Inteligência Emocional no Bem-Estar Psicológico dos Jovens Recém-Licenciados*

---

