

ROGÉRIO PAULO ALVES DE JESUS

**CONTRIBUIÇÕES NA VALIDAÇÃO DO TESTE DE
ORIENTAÇÃO DE VIDA PARA A POPULAÇÃO
PORTUGUESA**

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

ROGÉRIO PAULO ALVES DE JESUS

**CONTRIBUIÇÕES NA VALIDAÇÃO DO TESTE DE
ORIENTAÇÃO DE VIDA PARA A POPULAÇÃO
PORTUGUESA**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 6 de Julho com o Despacho Reitoral N° 169/2016 com a Seguinte composição:

Presidente - Professora Doutora Patrícia Pascoal

Arguente- Professor Doutor Pedro Rosa

Orientador- Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

Epígrafe

*O começo de todas as ciências é o espanto
de as coisas serem o que são.*

Aristóteles

Dedicatória

A todos aqueles a quem a vida não permitiu desenhar o percurso sonhado e que deixaram acantonados num qualquer lugar do tempo a substância de que são feitos os sonhos e que fazem o homem avançar.

Aos meus filhos que amo incondicionalmente. Obrigado por serem pessoas generosas e gentis, e por me aceitarem como sou.

Aos meus pais que já partiram, que estejam em paz.

A todos os meus amigos, que sem se aperceberem, limam na medida do possível as arestas que me tornam um homem mais social, na modesta medida do meu potencial.

À mulher que amo.

Agradecimentos

Ao meu orientador Professor Doutor Américo Baptista, por me guiar e apoiar na concretização deste trabalho. Um grande obrigado por todos os conhecimentos transmitidos que me fizeram chegar ao destino.

À Professora Isabel Santos, pela disponibilidade, dedicação e sabedoria, em todos os momentos em que a sua ajuda foi preciosa. A minha sincera gratidão.

A todos os participantes do estudo pela disponibilidade demonstrada. A sua inestimável colaboração foi imprescindível para a concretização deste trabalho.

Resumo

A investigação na área da psicologia tem assistido a um aumento considerável de estudos centrados na psicologia positiva como fator preventivo e protetor da saúde mental.

O presente estudo teve como objetivo estudar a estrutura fatorial do Teste de Orientação de Vida Estendido e as suas relações com outros constructos psicológicos, nomeadamente com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com a Escala de Experiências Positivas e Negativas.

Neste estudo participaram 267 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos. Para a recolha da amostra utilizaram-se um questionário de dados demográfico, a Escala de Satisfação com a Vida, o Termómetro da Felicidade no Último Mês, a Escala de Experiências Positivas e Negativas e a Escala de Otimismo e Pessimismo.

Verificou-se que o otimismo e o pessimismo são dois constructos independentes e quanto às relações existentes entre o otimismo e o pessimismo com os outros constructos em estudo, estas são significativas.

Observou-se que o Pessimismo obteve correlações positivas com as Experiências Negativas, e obteve correlações negativas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas. Relativamente ao Otimismo, obteve correlações positivas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas, e obteve correlações negativas com as Experiências Negativas.

Palavras – Chave: Otimismo, Pessimismo, Felicidade no Último Mês, Experiências Positivas e Negativas e Satisfação com a Vida

Abstract

The research in the field of psychology has witnessed a considerable increase in focused studies on positive psychology as a preventive factor and protective mental health.

This study aimed to investigate the factor structure of the Extended Life Orientation Test and its relations with other psychological constructs, in particular with the Satisfaction with Life, with Happiness in the Last Month, and with a Positive and Negative Experiences Scale.

In this study participated 267 individuals, aged between 18 and 66 years. For the collection of the sample, we used a demographic data questionnaire, the Satisfaction with Life Scale, the Thermometer of Happiness at Last Month, the Positive and Negative Experiences Scale and the Scale Optimism and Pessimism.

It was found that optimism and pessimism are two separate constructs, and about the relationship between optimism and pessimism with other constructs studied, these are significant.

It was observed that the Pessimism has obtained positive correlations with Negative Experiences, and obtained negative correlations with the Satisfaction with Life, with Happiness in the Last Month and with the Positive Experiences. Relative to the Optimism, obtained positive correlations with the Satisfaction with Life, with Happiness in the Last Month and with the Positive Experiences, and obtained negative correlations with Negative Experiences.

KeyWords: Optimism, Pessimism, Happiness in the Last Month, Positive and Negative Experiences and Satisfaction with Life

Índice Geral

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO I – PSICOLOGIA POSITIVA	11
CAPÍTULO II – FELICIDADE	15
CAPÍTULO III – BEM-ESTAR	19
CAPÍTULO IV – OTIMISMO E PESSIMISMO	24
CAPÍTULO V – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	29
5.1 Objetivos e hipóteses	30
5.2 Caracterização da amostra	31
5.3 Medidas	32
5.3.1 Questionário de dados demográficos	32
5.3.2 Teste Estendido de Orientação de Vida	33
5.3.3 Escala de Satisfação com a vida	33
5.3.4 Felicidade no Último Mês	34
5.3.5 Escala de Experiências Positivas e Negativas	34
5.4 Procedimento	35
CAPÍTULO VI – RESULTADOS	36
6.1 Estrutura fatorial	37
6.2 Propriedades psicométricas	38
6.3 Análise de diferenças entre grupos	39
6.4 Validade convergente e discriminante	40
6.5 Análise de correlações- sexo masculino	42
6.6 Análise de correlações- sexo feminino	43
CAPÍTULO VII – DISCUSSÃO	45
CONCLUSÃO	48
BIBLIOGRAFIA	50
ANEXOS	57

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da amostra	32
Tabela 2. Teste de Orientação de Vida Estendido, após análise em componentes principais	38
Tabela 3. Diferenças entre médias do sexo masculino e feminino	40
Tabela 4. Matriz de correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas	41
Tabela 5. Matriz de correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas, referentes ao sexo masculino	42
Tabela 6. Matriz de correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas, referentes ao sexo feminino	43

Introdução

O principal objetivo deste trabalho, foi dar um contributo na Validação do Teste de Orientação de Vida Estendido para a População Portuguesa. O campo da medicina tem o foco na prevenção, diagnóstico, tratamento e cura de doenças, mas a saúde é mais do que a mera ausência de doença e o ser humano já não é visto apenas na perspetiva redutora do modelo biomédico, há muito que os avanços da psicologia da saúde encaram o ser humano através da lente do modelo biopsicossocial (Reis, 1999). A psicologia deixou de focar-se apenas nas emoções negativas, como as perturbações de ansiedade e a depressão, para envidar esforços no estudo do espectro das emoções positivas (Pavot & Diener, 2008). E o conceito emergente de saúde positiva teve uma abordagem inovadora para a saúde e bem-estar, focando-se na promoção e ativação dos pontos fortes que podem ser trabalhados em função de cada indivíduo e com isso contribuir para uma vida mais saudável (Diener & Chan, 2011). Surgiram novas formas de pensar a psicologia, não apenas no sentido de tratar, mas no sentido de desviar-se da patologia e apoiar-se nos elementos positivos do repertório humano, surgiu o conceito da psicologia positiva, com ênfase em constructos positivos, nas emoções positivas (Oliveira, 2010). A satisfação com a vida é uma destas novas dimensões de estudo do bem-estar subjetivo e refere-se a um processo cognitivo de julgamento, os juízos acerca da satisfação com a vida dependem da comparação das situações, com aquilo que está pensado como sendo o apropriado ou o ideal para cada situação (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Pavot e Diener (1993) definiram a satisfação com a vida como uma avaliação subjetiva que retrata o bem-estar a longo prazo, e, em que, os objetivos, as circunstâncias de vida e os valores orientadores são determinantes. O julgamento acerca da atual satisfação com vida é baseado na comparação com um padrão que o próprio define para si próprio, não é algo imposto externamente (Diener et al., 1985). Diener (2000) afirmou que o conhecimento atual sobre o bem-estar é ainda rudimentar e sofre várias influências interculturais.

Resultados de um recente estudo revelaram uma correlação significativa entre o otimismo e a satisfação com a vida, e forneceram evidências valiosas sobre como promover a satisfação com a vida nos seres humanos (Jiang, Li, Jiang, Yu, Liu, Li & Zuo, 2014). O otimismo e o pessimismo são conceitos que importa clarificar se se tratam de constructos diferentes, ou, se são apenas dois polos opostos de uma única dimensão (Chang, Olivares & D`Zurilla, 1997). Oliveira (2010) afirmou que o otimismo parece ser uma característica tendencialmente estável do indivíduo, em circunstâncias normais da vida, e, que tende a prevalecer mesmo em circunstâncias adversas, e para Carver e Scheier (1990) não é apenas

fruto da inteligência ou da cognição, tem também uma grande componente emocional e motivacional, estes autores definiram o otimismo como expectativas de atingir um fim desejado. Segundo Scheier e Carver (1985) o próprio conceito de otimismo pode ser distinguido entre otimismo pessoal e otimismo social, sendo o primeiro uma expectativa de resultados positivos relacionados com o próprio, com o seu comportamento ou saúde, enquanto o segundo direcionará as expectativas para questões mais específicas, para o ambiente social ou ecológico. Ainda que os acontecimentos sociais gerem muito pessimismo e dramatização, o indivíduo otimista tem tendência a manter-se relativamente confiante face a essa adversidade (Schweitzer & Schneider, 1997). Não é um remédio para todos os males, nem é desejável um otimismo irreal, ilusório e a todo o custo, deve ser realista e flexível e também pode ser aprendido constituindo um possível remédio para a saúde pessoal e social (Seligman, 1992). Peterson (2000) afirmou que os benefícios do otimismo estão ao alcance de todos, desde que seja abordado de forma persistente.

Relativamente ao conceito de felicidade Lykken e Tellegen (1996) questionaram se será apenas um fenómeno ectocástico, dependente do acaso e apenas conjectural, ou será uma conquista previsível e até programada? Durante muito tempo a psicologia deixou de lado este constructo, talvez por ser mais difícil de estudar empiricamente, ou porque a terapia se sobrepunha à profilaxia, no entanto atualmente já existe uma quantidade considerável de livros e artigos, onde o conceito de felicidade é analisado através de várias perspetivas (Oliveira, 2010). Se por um lado um dos objetivos do ser humano é atingir a felicidade, Baptista (2013) também é certo que um dos principais obstáculos para o concretizar é o próprio indivíduo, porque na sua mente dominam os aspetos negativos, têm mais força, a forma como o cérebro humano lida com as emoções, parece indicar que este dá mais facilmente importância a acontecimentos negativos, como por exemplo à crítica, do que a acontecimentos positivos, como por exemplo ao elogio (Baptista, 2012). Para Veenhoven (1984) a felicidade deve ser considerada mais como um traço estável do que como um estado emocional transitório, quando dois indivíduos de culturas diferentes se dizem felizes provavelmente estão a dar significados diferentes ao constructo, isto é, a felicidade parece ser também um conceito intercultural e as variáveis que contribuem para essa felicidade, podem ter pesos diferentes na avaliação final do próprio indivíduo, consoante a sua cultura (Oliveira, 2000).

É necessário mais trabalho no sentido de desenvolver teorias mais sólidas sobre a felicidade, distinguir a felicidade traço, da felicidade estado e distinguir também os vários

tipos de bem-estar, tais como a alegria e a satisfação. As teorias e a investigação terão de aproximar-se mais de modo a existir uma continuidade no intercâmbio dos resultados das investigações com o desenvolvimento das teorias (Diener, 1984).

Este trabalho foi realizado de acordo com as normas de publicação da American Psychological Association. A revisão de literatura inclui no capítulo I a Psicologia Positiva; no capítulo II a Felicidade; no capítulo III o Bem-Estar; no capítulo IV o Otimismo e o Pessimismo; no capítulo V explica-se a Conceptualização da Investigação; no capítulo VI expõem-se os Resultados; o capítulo VII é dedicado à Discussão dos resultados de acordo com a fundamentação teórica e com estudos anteriores. Na Conclusão é lançado um olhar crítico sobre as limitações do estudo, sugerindo objetivos para estudos futuros. Para a elaboração deste estudo foi utilizado um protocolo com quatro escalas distintas: a Escala de Satisfação com a Vida, o Termómetro da Felicidade no Último Mês, a Escala de Experiências Positivas e Negativas e a Escala de Otimismo e Pessimismo.

CAPÍTULO I – PSICOLOGIA POSITIVA

De acordo com a teoria do bem-estar, as emoções positivas, o envolvimento, o significado, a realização pessoal e as relações positivas, vão conduzir a uma vida com maior florescimento, temos que perguntar a nós próprios o que nos faz realmente felizes (Seligman, 2011). As últimas décadas têm sido férteis na produção de investigação dedicada particularmente à dinâmica positiva do desenvolvimento humano ou às emoções positivas, a este aumento exponencial de estudos direcionados para conceitos tais como, bem-estar, satisfação com a vida, felicidade, alegria, otimismo, esperança, sabedoria, amor, perdão, entre outros, convencionou-se chamar psicologia positiva (Barros, 2004). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) afirmaram que no próximo século a psicologia positiva irá predominar sobre a psicologia negativa, retirando-lhe o domínio e que compete à psicologia positiva entender e promover os fatores que permitam aos indivíduos florescer. Seligman (2011) realçou que o facto de sermos atraídos pelo futuro e não apenas empurrados pelo passado, é de extrema importância e contradiz diretamente a herança das ciências sociais e da história da psicologia, mas é, no entanto, uma das premissas fundamentais da psicologia positiva. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) afirmaram que, em contraponto à reparação dos danos sofridos pelo indivíduo na sua fraqueza, será criada uma nova orientação com o objetivo de ajudá-lo a viver feliz, será necessário investir no estudo das virtudes humanas aumentando a resiliência humana. Para Seligman (2011) as emoções negativas alertam-nos contra um perigo específico e o medo é normalmente precedido por uma ideia de perigo, quando nos sentimos tristes há também quase sempre um sentimento de perda e quando nos sentimos zangados predomina a sensação de violação do nosso espaço pessoal, a nossa relação emocional negativa é desproporcionada relativamente ao perigo real. Ao contrário das emoções negativas e reativas, que identificam, isolam e combatem perturbações externas, as emoções positivas alargam e desenvolvem recursos psicológicos duradouros que se podem invocar em situações posteriores, as emoções positivas fazem mais do que dar uma sensação agradável, são um sinal de que o crescimento está a acontecer e que o capital psicológico se está a acumular (Fredrickson, 2001). São construtoras de recursos, têm uma enorme influência sobre o sistema emocional e cultivando os elementos positivos somos capazes de aprender, crescer e florescer (Seligman, 2011). As interações sociais devem ter uma proporção positiva maior do que a proporção negativa, numa relação mínima de 2.9:1 e ótima numa relação de 5:1, e quando isto acontece consegue prever-se florescimento, no entanto, quando a proporção é acima de uma relação de 13:1 este efeito perde-se de forma significativa (Fredrickson & Losada, 2013).

Seligman (2011) realçou que apesar das intervenções psicoterapêuticas focadas na redução dos sintomas ansiosos e depressivos, para tornar as pessoas menos tristes, zangadas e ansiosas, é também necessário que aprendam a funcionar bem, porque muitos dos traços de personalidade têm componentes hereditários, e um indivíduo pode ter herdado uma forte predisposição genética para a tristeza, ansiedade ou religiosidade. No entanto nem sempre as disforias derivam destes traços de personalidade, mas se os alicerces biológicos forem fortes, os psicoterapeutas só podem modificar estas emoções dentro de certos limites e isso implica aumentar os níveis de resiliência, treinando as pessoas para viver a vida apesar dos contratempos que possam surgir.

A espécie humana evoluiu ao longo de milénios de traumas e respostas à adversidade, de episódios de ansiedade e depressão, seguidos de regresso aos níveis de funcionamento normal, e, é esta resposta normal a que chamamos resiliência, que também importa promover e desenvolver na psicologia positiva (Seligman, 2011). Fredrickson (2001) acentuou o papel das emoções positivas na psicologia positiva e apresentou um modelo de interpretação das emoções positivas segundo o qual se podem explicar os mecanismos por trás das mesmas, os seus efeitos no corpo e na mente e as razões evolucionistas que lhes deram origem. Considerou também que algumas emoções positivas, tais como, o amor, o interesse, a alegria e o contentamento procuram alargar o repertório do pensamento e ação e construir os recursos pessoais de resistência ou resiliência a todos os níveis. Seliman (2011) definiu três tipos de recursos de saúde positiva: os subjetivos, onde se enquadram o otimismo, a satisfação com a vida, o entusiasmo, a vitalidade, a esperança e a sensação de estar saudável; os biológicos, pela hormona oxitocina, pelo limite superior da variabilidade do ritmo cardíaco, pelos níveis baixos de fibrinogénio e de interleucina 6 e por telómeros mais longos; e os funcionais, como uma boa relação amorosa, amizades profundas, passatempos, vida laboral florescente e atividade física.

Fredrickson (2001) atribuiu às emoções positivas um papel vasto, com consequências duradouras, considerando-as como veículos para o crescimento, com garantias de uma melhor vida futura, mesmo a nível de saúde física. Ainda neste tema, numa análise acerca do progresso da psicologia positiva Seligman, Steen, Park e Peterson (2005) concluíram que este novo paradigma tem superado as intervenções tradicionais, contribuindo para a felicidade das pessoas. Seligman (2011) afirmou que a psicoterapia focada na remoção dos sintomas negativos e os medicamentos, tal como são usados atualmente, revelam-se insuficientes, e o sucesso que conseguem alcançar apenas retira o sofrimento, a infelicidade e os sintomas

negativos, isto é, removem as condições internas debilitantes da vida, mas, isto não é suficiente, nem sinónimo de construir condições facilitadoras da vida, para isso é necessário florescer e ter bem-estar, emoções positivas, significado, realização pessoal e relações positivas e, as competências e exercícios que fomentam estes fatores, são diferentes das que minimizam o sofrimento.

Um dos principais desafios para as intervenções em psicologia positiva é promover um envolvimento sustentável, para melhorar os resultados a longo prazo, e uma forma de aumentar esse envolvimento, é introduzir variedade a fim de reduzir a adaptação hedonista (Sosik & Cosley, 2014). A resiliência social, (Seligman, 2011) tem um papel importante na capacidade de promover e envolver-se em relações sociais positivas, para melhor suportar e recuperar de situações de stresse e isolamento social. Algoe, Fredrickson e Gable (2013) acrescentaram que a emoção positiva de estar grato sugere um elevado potencial na construção de relações de alta qualidade, que ser alvo de gratidão prevê um crescimento relacional com a pessoa que expressa gratidão sugerindo um elevado peso desta, na construção de laços sociais duradouros. Rashid (2015) afirmou que a psicoterapia positiva complementa as abordagens tradicionais de psicoterapia, que se concentram nos défices, e, aborda forças, recursos, valores e esperanças a fim de facilitar um entendimento mais equilibrado da experiência humana. Mas Seligman (2011) alertou para o perigo do pensamento positivo insensato e realçou que a alternativa saudável ao pensamento negativo, não é o pensamento positivo, mas sim o pensamento crítico, a competência para distinguir entre cenários irracionais negativos que paralisam o indivíduo para a ação e cenários mais prováveis. Sugeriu ainda que tal como acontece com os outros tipos de psicoterapia, também na aplicação do conjunto de técnicas de psicoterapia positiva, a eficácia aumenta se estiverem presentes os elementos terapêuticos básicos, tais como, o calor humano, a empatia, a confiança e sinceridade, e o entendimento mútuo.

CAPÍTULO II - FELICIDADE

Relativamente à felicidade Larsen, McGraw e Cacioppo (2001) sugeriram poder estar-se perante mais do que uma simples emoção e que só uma abordagem multidimensional poderá lidar com este conceito complexo, de causas complexas e de grande valor pessoal e social, afirmaram também que pode ser possível sentir simultaneamente felicidade e tristeza. Para Oliveira (2010) estamos perante um constructo muito individualizado ou diferenciado, sendo que é possível afirmar que cada pessoa pode ser feliz ou infeliz à sua maneira. Na perspetiva de Rojas (1988) teorizar sobre a felicidade é como tentar encontrar o sentido da vida, comum a todos os homens, mas que todos os homens são chamados a serem felizes, por ser uma vocação humana e embora isto possa ser inatingível para a maioria, ou até uma impossibilidade de ser alcançada torna-se, no entanto, uma necessidade pela própria expectativa em si. Afirmou que é possível produzir uma teoria sobre a felicidade, e que esta teria de assentar em dois pressupostos fundamentais, o indivíduo ser pessoalmente equilibrado, e ter um projeto de vida coerente que o introduza passo a passo no futuro e que seja um constante impulso para o amanhã. E insiste na tendência universal do homem à felicidade e que o objeto da felicidade é a plena realização de si mesmo, isto é, realizar a sua personalidade e o seu projeto. Frielingsdorf (1999) afirmou que a felicidade parece ser uma conquista que se faz com esforço, por vezes até com alguma infelicidade, por ser necessário descartar tudo aquilo que é supérfluo e de conteúdo medíocre, para que, aquilo que vale realmente a pena, seja assimilado. É como ser-se artífice da sua própria felicidade, aceitando o passado e a sua imutabilidade e em simultâneo projetar-se com confiança no futuro. Boiron (2001) apresentou uma interpretação neurológica ou psicofisiológica da felicidade, afirmou que é fruto da ativação do córtex cerebral derivada do ambiente eco cultural, que é uma característica do ser humano, que pode fazê-lo atingir a plenitude e que não é fruto do acaso. E que podemos considerar a felicidade como um prazer cortical, porque requer o uso da inteligência, sendo que a procura da felicidade deve prevalecer sobre a procura do prazer, porque o prazer não dá felicidade, enquanto a felicidade aumenta substancialmente o acesso ao prazer e à sua otimização. Sobre a influência da cultura neste constructo, Lu e Shih (1997) analisaram num grupo de chineses em Taipé, a importância da saúde mental como mediadora entre a felicidade e a personalidade, Anderson (1997) numa amostra de americanos de origem africana estudou o bem-estar emocional, Kwan, Bond e Singelis (1997) numa perspetiva pancultural e em relação com a autoestima, analisaram a satisfação com a vida e Diener (2000) ao apresentar os resultados de um estudo intercultural insistiu nas influências culturais sobre o bem-estar.

A felicidade tem um significado predominantemente hedonista, uma experiência subjetiva que inclui a crença de se obter as coisas que se desejam, o prazer pelo prazer, minimizando o sofrimento. No lado oposto está a felicidade eudaimónica, mais de carácter espiritual e de plenitude que envolve os sentimentos que ocorrem quando se caminha para a autorrealização (Oliveira, 2010). Efetivamente há pessoas que sentem maior ou menor felicidade apesar das dificuldades e contratempos, enquanto há outras que sentem infelicidade mesmo em condições favoráveis (Mroczek & Kolarz, 1998). Argyle e Lu (1990) afirmaram que a forte correlação entre a extroversão e a felicidade, deve-se ao grande envolvimento dos extrovertidos em atividades sociais. Hotard, McFatter, McWhriter e Stegall (1989) demonstraram que o fator sociabilidade é um forte preditor do bem-estar apenas nos indivíduos introvertidos e que por outro lado, uma forte correlação entre a extroversão e o bem-estar, acontece apenas nos sujeitos altamente neuróticos ou com relações sociais pobres.

Myers (2000) estudou três fatores que podem contribuir para a felicidade: crescimento económico e salário; relações próximas entre amigos; e fé religiosa, e, concluiu que muitas vezes estes fatores influenciam-se ou anulam-se mutuamente. Relativamente ao dinheiro, embora este não compre a felicidade, o estudo indicou que um pouco mais de dinheiro, pode trazer um pouco mais de felicidade, todavia, estes resultados não foram unânimes comparados com culturas diferentes, mas, dentro da mesma nação, os que tinham mais dinheiro demonstraram ser mais felizes. Seligman (2011) afirmou que o estado de espírito e o julgamento são influenciados de forma diferente pelo rendimento financeiro, que aumentar o rendimento aumenta a positividade com que avaliamos as circunstâncias da nossa vida, mas não influencia em quase nada o nosso estado de espírito, que de uma forma geral, a satisfação com a vida sobe com o rendimento, enquanto o estado de espírito sobe com o aumento de tolerância num país. O próprio uso que se dá ao dinheiro pode aumentar ou diminuir a felicidade (Lykken, 1999). Na mesma linha de pensamento, Seligman (2011) afirmou que as boas experiências de vida, trazem mais bem-estar do que os bens materiais do mesmo preço e que a riqueza contribui substancialmente para a satisfação com a vida, mas pouco para a felicidade ou para o bom humor. Relativamente aos amigos, o desejo de se pertencer a um grupo é evidente, assim como é evidente o seu contributo para a felicidade, começando até nas relações mais íntimas como o casamento, no entanto, apesar da maioria dos estudos revelarem uma maior felicidade entre as pessoas casadas, é necessário que o casamento funcione bem (Oliveira, 2010). Relativamente à religião, se for verdadeiramente interiorizada e vivida pode ajudar a preservar a saúde mental, favorecendo o evitamento de problemas

como o álcool, a delinquência, o divórcio e o suicídio, e pode ainda ajudar a superar crises diversas e promover o sentido de pertença no seio da comunidade de crentes, dando mais sentido à vida, ao sofrimento e à morte (Barros, 2000). Os países associam a prosperidade à noção de riqueza, e esta por sua vez, contribui substancialmente para a satisfação com a vida, mas pouco para a felicidade ou para o bom humor, na realidade existe uma enorme disparidade entre o produto interno bruto de um país e o bem-estar da sua população (Seligman, 2011).

CAPÍTULO III – BEM-ESTAR

O bem-estar subjetivo é um constructo que pode ser definido mais como uma área geral de interesse científico do que como um constructo singular (Diener & Lucas, 1999). Tem sido alvo de interesse a relação entre o bem-estar e a personalidade, relativamente ao impacto que esta pode ter no bem-estar e também pela compreensão dos próprios traços de personalidade, os seus efeitos e os mecanismos envolvidos (Diener, 1996). Pessoas com elevados níveis de estabilidade emocional e extroversão, tendem a utilizar mecanismos mais eficazes de adaptação, a apresentar maiores níveis de afetividade positiva, mais satisfação com a vida e melhores relacionamentos interpessoais (Gross & John, 2003). Para Scollon e Diener (2006) existem evidências de que a personalidade e o ambiente social se influenciam mutuamente, isto é, a personalidade influencia os comportamentos e as emoções nas diversas circunstâncias de vida, e uma elevada satisfação no trabalho conduz à redução dos níveis de neuroticismo e ao aumento dos níveis de extroversão.

O bem-estar pode ser entendido como um conceito multidimensional, que integra uma componente cognitiva relacionada com os juízos sobre a satisfação com a vida e uma componente afetiva relativa às reações emocionais, quer estas sejam positivas ou negativas face aos referidos juízos (Diener & Lucas, 1999). Indivíduos mais felizes estabelecem melhores relacionamentos interpessoais e apresentam uma menor taxa de incidência de psicopatologias e de ideação suicida, sugerindo isto que, em relação à saúde mental, os níveis de bem-estar individual e coletivo exercem uma importante contribuição (Diener & Seligman, 2002). Morrison, Tay e Diener (2011) referiram que nos países onde estão relativamente garantidas as necessidades básicas do ser humano, os indivíduos recorrem mais a fatores internos e valorizam em grande medida a sua própria autonomia e satisfação individual. De facto, nos países mais pobres, a tendência para os indivíduos avaliarem a sua satisfação com a vida a partir de fatores externos é superior (Morrison et al., 2011). O nível de satisfação com a vida está principalmente associado às necessidades básicas, que têm tendência a ser satisfeitas em primeiro lugar, depois seguem-se os níveis de afetividade, influenciados pela satisfação das necessidades psicossociais (Tay & Diener, 2011). Diener e Suh (1998) afirmaram que o elemento subjetivo do bem-estar reflete o facto dos indicadores sociais, por si só, não esgotarem a definição de qualidade de vida e Diener et al. (1999) que os indivíduos reagem de forma diferente perante situações semelhantes, de acordo com as suas expectativas, valores e experiências de vida. Num estudo longitudinal Costa, McCrae e Zonderman (1987) sobre a influência do ambiente nas disposições da personalidade, concluíram que na atribuição do bem-estar, as influências do ambiente exageram o seu real efeito, porque na verdade o bem-

estar é fortemente influenciado por características estáveis do indivíduo. Numa revisão de literatura sobre os efeitos na saúde Diener e Chan (2011) concluíram que através de efeitos cognitivos, fisiológicos e comportamentais, níveis mais elevados de bem-estar estão associados a um melhor estado geral de saúde e a uma maior longevidade. Ter experiências de emoções positivas, sugere benefícios diversos nos níveis de funcionamento físico e mental, independentemente da origem dessas emoções, e, isto está associado a uma forte tendência no sentido de criar perspectivas de vida mais positivas dos acontecimentos (Tugade & Fredrickson, 2004). Mantendo constantes os habituais fatores de risco para a saúde relativamente aos hábitos de vida, e, controlando a variável otimismo, verificou-se que o autocontrolo é também um importante recurso de saúde, os homens com valores mais elevados de autocontrolo têm menos 56% de risco de desenvolver doenças cardiovasculares (Seligman, 2011). Até a interação do bem-estar com outras variáveis, como por exemplo a idade, também deve ser considerada, sabe-se que os mais velhos têm maior estabilidade emotiva do que os mais novos, e que os próprios acontecimentos de vida podem interagir entre eles, por exemplo, o desemprego pode levar mais facilmente ao divórcio ou a problemas de saúde (Argyle, 1987). Uma compreensão mais cabal das causas e consequências dos acontecimentos de vida deveria constituir um dos grandes objetivos da investigação sobre o bem-estar subjetivo (Headey & Wearing, 1989). Os indivíduos que tendem a gostar de si próprios, que conseguem criar relações próximas e de confiança, que avaliam o seu desenvolvimento pessoal de forma positiva, que conseguem ter objetivos de vida, que adaptam o ambiente às suas necessidades e que apresentam um maior grau de independência, são indivíduos com um bom nível de funcionamento, de acordo com a dimensão do bem-estar psicológico (Keyes, 2006). McGregor e Little (1998) afirmaram que na realidade há duas espécies de bem-estar: a felicidade e o significado, e que felicidade é considerada como a grande base de sustentação do bem-estar e refere-se à satisfação com a vida, às emoções positivas e à ausência de emoções negativas, por outro lado, o significado refere-se aos sentimentos de integridade, propósito e crescimento.

A autonomia, a competência, as relações sociais e a autoestima manifestam-se mais importantes do que a saúde, do que a segurança, do que a popularidade ou o dinheiro para a satisfação das necessidades fundamentais e por isso para o bem-estar dos indivíduos, e, o papel da personalidade pode ser um dos principais fatores para a compreensão do bem-estar (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). Sheldon e Kasser (1995) estudaram dois aspetos da personalidade que ajudam à sua integração, nomeadamente a coerência e a congruência, e

afirmaram que, a saúde psicológica e o bem-estar acontecem quando diferentes aspetos da personalidade são integrados num todo relativamente harmonioso.

Tay, Tan, Diener e Gonzalez (2013) concluíram que a integração social, o apoio social e a qualidade das relações sociais, estão relacionadas com comportamentos de saúde e resultados de saúde, e também com a autogestão de doenças crónicas e diminuição da tendência suicida, e que há crescente evidência de que as relações sociais são preditores de mortalidade e doença cardiovascular, e desempenham um papel igualmente protetor contra a incidência e a progressão da doença cardiovascular.

Seligman (2011) afirmou que se quisermos que os grupos floresçam, temos que ensinar a corporação positiva e os indivíduos neles incluídos devem cultivar o significado, o envolvimento, a emoção positiva e as relações positivas, para além de tenderem para o lucro. Para Keyes (2007) os indivíduos que florescem experienciam mais emoções positivas, colaboram com mais frequência e de forma mais construtiva no contexto que os rodeia e têm maior probabilidade de manter a saúde mental, acumulando benefícios para si próprios e para a sociedade. Um estudo de Catalino e Fredrickson (2011) sugeriu que, na generalidade os indivíduos que florescem respondem de forma mais positiva a atividades agradáveis, adaptando a interação no sentido da aprendizagem e que as variações no processo de atenção, relacionam-se significativamente com o florescimento ao longo do tempo. Estes resultados revelaram que, quem floresce, mantém a saúde mental e experiencia mais emoções positivas durante atividades prazerosas do dia a dia.

Para Diener (2012) existem vários preditores de bem-estar subjetivo, tais como o suporte social, a satisfação das necessidades básicas e a confiança, que são culturalmente transversais, mas existem grandes diferenças no bem-estar subjetivo entre as sociedades, e, a investigação sobre a comparação social, sugere que se desenvolveu um padrão mundial para um rendimento financeiro desejável, que a habituação às condições existentes nem sempre é completa e que as circunstâncias em alguns casos podem ter um efeito grande e duradouro sobre o bem-estar subjetivo, todavia, uma descoberta importante é que um elevado bem-estar subjetivo beneficia a saúde, a longevidade, a cidadania e as relações sociais.

O bem-estar potencia a aprendizagem pelo facto da disposição positiva que proporciona produzir mais atenção alargada, mais pensamento criativo e mais pensamento holístico, ao contrário da disposição negativa que proporciona a atenção seletiva, mais pensamento crítico e analítico. Se estivermos com disposição negativa respondemos melhor ao que está errado em determinada situação, em oposição, quando estamos com disposição

positiva respondemos melhor ao que está certo em determinada situação. A disposição negativa produz ainda um regresso defensivo ao que já conhecemos e a obedecermos a ordens de forma mais eficaz (Seligman, 2011).

CAPÍTULO IV – OTIMISMO E PESSIMISMO

Xiao, Zhou, Wu, Zhang, Miao, Zhang e Peng (2014) sugeriram que o otimismo e as autoavaliações nucleares, onde englobaram a autoestima, autoeficácia, neuroticismo e o *locus* de controle, estavam significativamente correlacionados com a satisfação com a vida e indicaram no mesmo estudo que essas autoavaliações nucleares, faziam uma mediação parcial do efeito do otimismo na satisfação com a vida. Verificaram que as autoavaliações nucleares podiam prever diretamente a satisfação com a vida, e indiretamente podiam afetar a satisfação com vida, através da percepção das características do trabalho, da satisfação no trabalho, da auto consistência, da auto congruência, da meta das habilitações, entre outras variáveis. O modelo final do estudo revelou também percursos significativos desde o otimismo e do pessimismo até à satisfação com a vida, através dessas autoavaliações nucleares.

Num estudo de Chang et al. (1997) o otimismo e o pessimismo estiveram independente e significativamente correlacionados com a satisfação com a vida, controlando as influências da afetividade positiva e afetividade negativa. O pessimismo, mas não o otimismo, esteve significativamente correlacionado com sintomas depressivos, o que sugeriu que as medições da sintomatologia depressiva refletiram claramente a influência do pessimismo, ao invés da falta de otimismo. Ainda no mesmo estudo referiram que foi importante notar que mesmo controlando a influência das variáveis, otimismo, afetividade positiva e afetividade negativa, o pessimismo continuou a ser um significante preditor dos sintomas depressivos, e afirmaram existir fortes evidências para adotar o modelo bidimensional, isto é, que o otimismo e o pessimismo são constructos independentes. Para Seligman (2011) os otimistas acreditam que as suas ações são importantes e por isso tomam medidas concretas para melhorar a sua saúde e hábitos de vida, além disso também tomam medidas para evitar acontecimentos negativos e seguem as indicações dos médicos a este respeito. Em oposição, os pessimistas são mais passivos, acreditam que são impotentes perante determinadas situações e em geral cuidam pior de si próprios.

Os estudos sobre otimismo concentraram-se nas expectativas de futuro e referem-se à expectativa geral dos indivíduos para a ocorrência de futuros eventos positivos, sendo um tipo de atitude para com as pessoas e coisas que afeta significativamente a cognição e o comportamento de cada um. O otimismo é um processo psicológico dinâmico que afeta a análise de um indivíduo, acerca do ambiente que o rodeia, e das suas escolhas (Xiao et al., 2014). Os otimistas, acreditam que as causas dos contratempos nas suas vidas são temporárias, alteráveis e localizadas, acreditam que podem fazer algo que altere favoravelmente o rumo dos acontecimentos e recuperam mais rapidamente dos contratempos.

Os pessimistas acreditam que determinado contratempo vai durar para sempre e que não podem fazer nada contra isso, tornam-se desamparados mais rapidamente e ficam deprimidos mais facilmente do que os otimistas (Seligman, 2011).

Pessoas com elevadas taxas de otimismo demonstram fazer opções eficazes que podem ser expressas em termos de cognição, comportamento e atitude, e estão confiantes acerca do eventual sucesso por tentativa contínua, mesmo apesar dos desafios. Em contraste, pessoas que têm dúvidas tentam escapar da adversidade através de pensamentos ansiosos, são atraídos para distrações temporárias que não ajudam a resolver os problemas e por vezes até param de tentar. Mais pessoas otimistas do que pessimistas, fazem planos para o futuro e definem metas para si próprios. Os otimistas também se concentram de forma insignificante sobre os aspetos negativos das suas experiências, tais como a aflição e a adversidade. Em comparação com os pessimistas, os otimistas reúnem informações sobre um determinado evento futuro e também relatam a sensação de terem beneficiado com determinada experiência, como por exemplo estar perto do seu cônjuge (Xiao et al., 2014).

Seligman (2011) sugeriu que o pessimismo e o otimismo são grandes amplificadores do desespero e do controlo, respetivamente, e, influenciam a doença. O otimismo é um recurso interno importante para ajustar a saúde psicológica e física, e está intimamente relacionado com a satisfação com vida e com a saúde psicológica.

O desempenho dos otimistas no trabalho sob pressão é melhor que o dos pessimistas, porque adotam estratégias diferentes para lidar com os problemas e utilizam estratégias de enfrentamento positivas, enquanto os pessimistas aplicam estratégias de sobrevivência negativas, como a negação. Os pessimistas recusam muitas vezes aceitar a realidade de uma situação, o que significa que tentam manter uma visão do mundo que já não é válida. A aceitação otimista, implica reestruturar as perceções para enfrentar as situações, e, ao aceitar que a vida está comprometida, mas não terminou, as pessoas desenvolvem parâmetros adaptáveis dentro dos quais desejam viver o tempo que lhes resta. A aceitação pode realmente servir o propósito de manter as pessoas envolvidas nos seus objetivos e na sua vida, e, essa atitude pode ser um começo para os otimistas melhorarem as suas habilidades e valores, que os irão ajudar a promover as competências psicológicas para lidar com a pressão e se adaptarem ao ambiente (Xiao et al., 2014).

Seliman (2011) afirmou que todos os estudos de otimismo e doenças cardiovasculares convergiram para a conclusão de que existe realmente uma relação forte entre o otimismo e os fatores de proteção contra esta doença, mesmo depois de serem controlados os efeitos dos

outros fatores de risco tradicionais, tais como o colesterol elevado, a hipertensão, o consumo excessivo de álcool, o tabagismo e a obesidade. E que existe também uma diferença substancial entre os indivíduos avaliados com otimismo elevado e os indivíduos avaliados com otimismo médio, como fator de proteção das doenças cardiovasculares.

Boehm, Chen, Williams, Ryff e Kubzansky (2015) investigaram as disparidades sociais no otimismo, satisfação com a vida e afetos positivos e concluíram que não existem diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino nestes constructos. Neste estudo os indivíduos de raça branca evidenciaram maior otimismo e satisfação com a vida, enquanto os indivíduos de raça negra evidenciaram mais afetos positivos. Os níveis mais altos de otimismo e satisfação com a vida foram evidentes entre os participantes com nível de escolaridade superior, mas o afeto positivo não foi associado ao nível de escolaridade, e o otimismo foi superior nos participantes em que pelo menos um dos pais tinha nível de escolaridade superior, mas a satisfação com a vida e o afeto positivo não foram linearmente relacionados com a educação parental. Verificou-se também que os indivíduos com trabalhos técnicos, ou de gestão foram os mais otimistas e satisfeitos. O prestígio ocupacional e o rendimento financeiro correlacionaram-se mais com o otimismo e satisfação com a vida, em oposição aos afetos positivos.

He, Cao, Feng, Guan e Peng (2013) estudaram o impacto do otimismo e da resiliência sobre o bem-estar subjetivo de pacientes queimados. Sabe-se que as queimaduras são eventos stressantes severos que podem ter um impacto significativo sobre a saúde mental dos pacientes. No entanto, o impacto de queimaduras em indivíduos com diferentes traços de personalidade pode ser diferente. O estudo teve como objetivo investigar o impacto de otimismo sobre o bem-estar subjetivo de pacientes com queimaduras, e centrou-se na confirmação do papel mediador da resiliência psicológica. Os resultados revelaram que tanto o otimismo, como a resiliência foram significativamente correlacionados com o bem-estar subjetivo, e que, a resiliência mediava parcialmente a relação entre o otimismo e o bem-estar subjetivo. Isto sugeriu que pacientes queimados e com elevado otimismo são mais propensos a ter capacidade de recuperar de situações stressantes e possuem elevado bem-estar subjetivo.

O otimismo é uma qualidade psicológica positiva, e indivíduos com maior otimismo são mais propensos a ter expectativas positivas sobre o futuro, e visualizar os eventos de vida de forma positiva, estão muito satisfeitos com a sua vida, e são suscetíveis de acumular mais experiências positivas, do que experiências negativas. A resiliência é uma capacidade para recuperar de frustrações, e indivíduos com elevada resiliência psicológica podem facilmente

ajustar-se ao ambiente em mudança. O otimismo e a resiliência são fatores de bem-estar subjetivo de proteção importantes (He et al., 2013).

CAPÍTULO V - CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

5.1 Objetivos e hipóteses

Esta investigação teve por objetivo estudar a estrutura fatorial do Teste de Orientação de Vida Estendido e as suas relações com outros constructos psicológicos, a Satisfação com a Vida, a Felicidade no Último Mês e a Escala de Experiências Positivas e Negativas.

Foram formuladas as seguintes hipóteses:

1ª O Pessimismo e o Otimismo são dois constructos independentes.

2ª O Pessimismo deverá ter correlações positivas com as Experiências Negativas e deverá ter correlações negativas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas.

3ª O Otimismo deverá ter correlações positivas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas e deverá ter correlações negativas com as Experiências Negativas.

5.2 Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 267 indivíduos, 129 do sexo masculino e 138 do sexo feminino. Os participantes do sexo masculino apresentaram uma idade média de 45.52 (DP=11.67) e os do sexo feminino uma idade média de 38.54 (DP=11.28), sendo esta diferença estatisticamente significativa $t(264)=4.957$; $p=.000$. Os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de escolaridade de 10.68 (DP=4.01) e os do sexo feminino uma média de escolaridade de 13.21 (DP=3.61), esta diferença foi estatisticamente significativa ($t(259)=-5.348$; $p=.000$). Ao analisar as diferenças religiosas entre sexos e após aplicação do teste de Qui-quadrado, verificou-se que existem mais homens sem religião do que mulheres, sendo esta diferença significativa $\chi^2(2)=30.41$, $p=.000$ (tabela 1).

Tabela 1.

Caracterização da amostra

	Masculino		Feminino		
	M (DP)		M (DP)		<i>t</i>
Idade	45.52 (11.67)		38.54 (11.28)		4.957***
Anos de escolaridade	10.68 (4.01)		13.21 (3.61)		-5.348****
	Masculino		Feminino		χ^2
	N	%	N	%	<i>p</i>
Estado civil					
Solteiros	15	5.7	46	4.6	
Casados	102	38.8	64	24.3	
Divorciados/Separados	8	3.0	22	8.4	
Viúvos	3	1.1	3	1.1	
Religião					30.41
Sem Religião	31	11.6	5	1.9	***
Religião Católica	87	32.6	100	37.5	
Outras Religiões	11	4.1	33	12.4	
Total	129		138		

Nota: *** $p < .001$

5.3 Medidas

5.3.1 Questionário de dados demográficos

Foi utilizado um questionário de dados demográficos em que foram avaliados: o sexo, o estado civil, a idade, o número de anos de escolaridade, e a religião.

5.3.2 Teste estendido de orientação de vida de Chang, Olivares & D`Zurilla, (1997), constituído por 20 itens com formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, variando de 1 (“Discordo bastante”) a 5 (“Concordo bastante”).

Os itens desta escala são os seguintes: 1. É sempre bom ser-se franco; 2. É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado; 3. Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor; 4. Raramente espero que aconteçam coisas boas; 5. Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece; 6. Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo; 7. A honestidade é sempre a melhor solução; 8. Estou sempre otimista em relação ao meu futuro; 9. É importante para mim manter-me ocupado; 10. Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo; 11. Quando começo algo novo, espero ter sucesso; 12. As coisas nunca acontecem do modo que eu quero; 13. Não me aborreço facilmente; 14. Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão; 15. Quando há vontade há um caminho; 16. Raramente espero que as coisas boas me aconteçam; 17. É sensato lisonjear as pessoas importantes; 18. É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito; 19. De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem; 20. Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada.

5.3.3 Escala de satisfação com a vida

A Satisfação com a vida foi avaliada pela medida *Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), constituída por 5 itens com um formato de resposta tipo Likert de 7 pontos, variando de 1 (“Discordo totalmente”) a 7 (“Concordo totalmente”) e com uma amplitude que varia de 5 a 35.

No que se refere às qualidades psicométricas, a versão inglesa demonstrou evidências de fidelidade e sensibilidade. A análise fatorial exploratória remete para 1 fator que explica 66% da variância da prova, confirmando a sua unidimensionalidade (Diener et al., 1985).

A fidelidade medida pelo Alfa de Cronbach, tem apresentado valores adequados de consistência interna ($\alpha=.87$) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Através do teste-reteste a prova tem apresentado valores moderados a altos de estabilidade temporal, com um coeficiente de .82 num intervalo de 2 meses entre a primeira e a segunda aplicação (Diener et al., 1985) e uma correlação de .54 num intervalo de 4 anos (Pavot & Diener, 1993). Relativamente à validade, tem demonstrado evidências de validade convergente (Diener et al., 1985; Lucas et al., 1996) e discriminante (Lucas et al., 1996).

5.3.4 Felicidade no último mês de Baptista, (2013), constituída por um Termómetro com uma escala de 0 a 10, variando de 0 (“Nada Feliz”), 5 (“Neutro”) e 10 (“Muito Feliz”). É uma escala de 11 pontos com três faces esquemáticas. Uma medida semelhante apresentou uma boa fidelidade de teste-reteste .86 em duas semanas e .67 em quatro meses (Fordyce, 1977).

5.3.5 Escala de experiências positivas e negativas

A escala foi desenvolvida por Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener 2009 com o objetivo de avaliar sensações subjetivas de bem-estar e mal-estar, é uma escala que avalia não só uma vasta série de experiências e sentimentos positivos e negativos mas também reflete outros estados, como o prazer físico e o envolvimento positivo. A escala de experiências positivas e negativas é uma escala breve composta por 12 itens, 6 referentes a sentimentos negativos e outros 6 referentes a sentimentos positivos tendo um formato de respostas do tipo Likert que varia entre 1 e 5 (1 = Muito Raramente ou Nunca e 5 = Muito Frequentemente ou Sempre). A escala apresentou um alfa de Cronbach de .87 para os sentimentos positivos, .81 para os sentimentos negativos e .89 para o conjunto dos 2, o que permitiu afirmar que os valores do alfa de Cronbach foram bons e a confiabilidade temporal foi moderadamente alta, indicando apenas algumas mudanças no período de 1 mês. Foi realizada a análise fatorial em que os eixos principais foram analisados separadamente para os sentimentos positivos e negativos. Após a análise, para os sentimentos positivos obteve-se um fator forte, com um valor de 3.19 (>1.0), explicando assim 61% da variação dos itens da escala, e as cargas fatoriais variaram entre .58 e .81. Em relação aos sentimentos negativos, foi obtido um fator com um valor de 3.19 (>1.0) que explicou 53% da variação dos itens da escala e apresentou cargas fatoriais que variaram entre .49 e .78. A correlação entre os itens relacionados com sentimentos positivos e sentimentos negativos foi de $-.60$ ($r = -.60$) para uma amostra de 682 indivíduos. Concluindo, a escala de experiências positivas e negativas apresentou um bom desempenho em termos de confiabilidade e validade convergente com outras medidas, nomeadamente de emoções, felicidade, satisfação com a vida e bem-estar, contudo, apresenta vantagens em relação a outras medidas devido ao envolvimento de sentimentos considerados positivos e negativos, tendo o poder de avaliar todos estes sentimentos e não apenas determinados sentimentos. Uma outra vantagem desta escala é o facto de poder refletir sentimentos como prazer físico, interesse, empenho, tédio e dor que são omissos na maioria das medidas de sentimentos (Diener., et al 2009).

5.4 Procedimento

Foi solicitada a participação voluntária a indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária entre os 18 e os 66 anos de idade, entre março e maio de 2014. Todos os participantes foram informados que estavam a participar num estudo sobre comportamento emocional, sendo garantidos o anonimato e a confidencialidade.

A recolha de dados foi efetuada com recurso a um protocolo de avaliação constituído por: um questionário demográfico, o teste estendido de orientação de vida, a escala de satisfação com a vida, o termómetro de felicidade no último mês e a escala de experiências positivas e negativas. O tempo de realização foi de aproximadamente 35 minutos.

Posteriormente foi elaborada uma base de dados e procedeu-se à introdução de todos os questionários válidos. Seguiu-se a realização da análise estatística com recurso ao software SPSS statistics 18.0 para sistema operativo windows.

CAPÍTULO VI - RESULTADOS

6.1 Estrutura fatorial

Análise em componentes principais (ACP)

Os 20 itens da escala (ELOT) Teste Estendido de Orientação de Vida de Chang, Olivares & D`Zurilla, (1997), foram submetidos a uma análise fatorial em componentes principais, seguida de rotação varimax, seguindo a regra de valores próprios superiores a 1 e obtiveram-se cinco itens que não foram teoricamente interpretáveis. Foi forçada uma estrutura de dois fatores sendo o primeiro composto por nove itens de pessimismo: item 2 - É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado; item 4 - Raramente espero que aconteçam coisas boas; item 5 - Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece; item 10 - Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo; item 12 - As coisas nunca acontecem do modo que eu quero; item 14 - Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão; item 16 - Raramente espero que as coisas boas me aconteçam; item 18 - É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito; item 20 - Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada.

E o segundo fator composto por seis itens de otimismo: item 3 - Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor; item 6 - Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo; item 8 - Estou sempre otimista em relação ao meu futuro; item 11 - Quando começo algo novo, espero ter sucesso; item 15 - Quando há vontade há um caminho; item 19 - De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem. O primeiro componente obtido apresentou uma variância de 41.138%, o segundo componente obtido apresentou uma variância de 12.462%. Estes dois componentes explicam a variância total acumulada de 53.600% (ver tabela 2).

Tabela 2.

Peso superior a .40 dos itens do Teste de Orientação de Vida Estendido, após análise em componentes principais.

Item	Pessimismo	Otimismo
16. Raramente espero que as coisas boas me aconteçam.	0,758	
12. As coisas nunca acontecem do modo que eu quero.	0,756	
18. É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito.	0,745	
10. Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo.	0,688	
5. Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece.	0,655	
2. É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado.	0,646	
14. Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão.	0,643	
4. Raramente espero que aconteçam coisas boas.	0,631	
20. Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada.	0,629	
6. Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo.		0,761
3. Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor.		0,754
11. Quando começo algo novo, espero ter sucesso.		0,747
8. Estou sempre otimista em relação ao meu futuro.		0,715
19. De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem.		0,688
15. Quando há vontade há um caminho.		0,670

Nota: N=267

6.2 Propriedades psicométricas

No que respeita às qualidades psicométricas, nomeadamente a fidelidade, o componente Pessimismo apresentou um Alfa de Cronbach de .879 e o componente Otimismo apresentou um Alfa de Cronbach de .842.

6.3 Análise de diferenças entre grupos

Para analisar as diferenças entre os sexos masculino e feminino dos diferentes constructos Pessimismo, Otimismo Felicidade no Último Mês, Satisfação com a Vida e Experiências Positivas e Negativas foi utilizado o teste t-student para amostras independentes, as médias e desvios padrões encontram-se na tabela 3. Na variável Pessimismo os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 21.53 (DP=5.63) e os do sexo feminino uma média de 23.68 (DP=6.84), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(263)=-2.787$; $p=.006$). Na variável Otimismo os participantes de sexo masculino apresentaram uma média de 21.93 (DP=3.46) e os de sexo feminino uma média de 22.35 (DP=3.84), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(264)=-.917$; $p=.360$). Na variável Felicidade no Último Mês os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 7.14 (DP=1.42) e os do sexo feminino uma média de 6.41 (DP=1.87), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(265)=3.543$; $p=.000$). Na variável Satisfação com a Vida os participantes de sexo masculino apresentaram uma média de 23.19 (DP=4.10) e os participantes de sexo feminino uma média de 23.10 (DP=6.41), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(264)=.138$; $p=.890$). Na variável Experiências Positivas os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 23.46 (DP=4.08) e os participantes do sexo feminino uma média de 21.45 (DP=4.23), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(264)=3.939$; $p=.000$). Na variável Experiências Negativas os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 12.64 (DP=3.69) e os participantes do sexo feminino uma média de 14.78 (DP=4.54), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(264)=-4.185$; $p=.000$).

Tabela 3.

Diferenças entre médias do sexo masculino e feminino

	Masculino	Feminino	
	M (DP)	M (DP)	<i>t</i>
Pessimismo	21.53 (5.63)	23.68 (6.84)	-2.787**
Otimismo	21.93 (3.46)	22.35 (3.84)	-.917ns
Felicidade no Último Mês	7.14 (1.42)	6.41 (1.87)	3.543***
Satisfação com a Vida	23.19 (4.10)	23.10 (6.41)	.138ns
Experiências Positivas	23.46 (4.08)	21.45 (4.23)	3.939***
Experiências Negativas	12.64 (3.69)	14.78 (4.54)	-4.185***

Nota: ** $p < .01$, *** $p < .001$

6.4 Validade Convergente e Discriminante

Análise de correlações

Para analisar as relações do Pessimismo e do Otimismo com outros constructos psicológicos, nomeadamente com a Felicidade no Último Mês, Satisfação com a Vida e Experiências Positivas e Negativas, foi elaborada uma matriz de correlações que se apresenta na tabela 4.

Tabela 4.

Matriz de Correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas.

	Pessimismo	Otimismo	Felicidade	Satisfação com a Vida	Experiências Positivas	Experiências Negativas
Pessimismo						
Otimismo	-.52**					
Felicidade no Último Mês	-.38**	.38**				
Satisfação com a Vida	-.45**	.48**	.66**			
Experiências Positivas	-.51**	.59**	.68**	.64**		
Experiências Negativas	.56**	-.30**	-.41**	-.39**	-.47**	

** $p < .01$

Verificou-se que a variável Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -.52^{**}$), uma correlação negativa com a Felicidade no Último Mês ($r = -.38^{**}$), uma correlação negativa com a Satisfação com a Vida ($r = -.45^{**}$), uma correlação negativa com as Experiências Positivas ($r = -.51^{**}$) e uma correlação positiva com as Experiências Negativas ($r = .56^{**}$). A variável Otimismo apresentou uma correlação positiva com a Felicidade no Último Mês ($r = .38^{**}$), uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r = .48^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r = .59^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r = -.30^{**}$). A variável Felicidade no Último Mês apresentou uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r = .66^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r = .68^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r = -.41^{**}$). A variável Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r = .64^{**}$) e uma correlação negativa com

as Experiências Negativas ($r=-.39^{**}$). A variável Experiências Positivas apresentou uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.47^{**}$).

6.5 Análise de correlações – Sexo masculino

Para analisar as relações do Pessimismo e do Otimismo com outros constructos psicológicos, nomeadamente com a Felicidade no Último Mês, Satisfação Com a Vida e Experiências Positivas e Negativas, foi elaborada uma matriz de correlações que se apresenta na tabela 5.

Tabela 5.

Matriz de Correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas, referentes ao sexo masculino.

	Pessimismo	Otimismo	Felicidade	Satisfação com a Vida	Experiências Positivas	Experiências Negativas
Pessimismo						
Otimismo	-.53**					
Felicidade no Último Mês	-.43**	.47**				
Satisfação com a Vida	-.46**	.55**	.67**			
Experiências Positivas	-.50**	.67**	.66**	.63**		
Experiências Negativas	.47**	-.35**	-.37**	-.36**	-.43**	

** $p<.01$

Verificou-se que a variável Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r=-.53^{**}$), uma correlação negativa com a Felicidade no Último Mês ($r=-.43^{**}$), uma correlação negativa com a Satisfação com a Vida ($r=-.46^{**}$), uma correlação negativa com as Experiências Positivas ($r=-.50^{**}$) e uma correlação positiva com as Experiências Negativas ($r=.47^{**}$). A variável Otimismo apresentou uma correlação positiva com a

Felicidade no Último Mês ($r=.47^{**}$), uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r=.55^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.67^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.35^{**}$). A variável Felicidade no Último Mês apresentou uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r=.67^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.66^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.37^{**}$). A variável Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.66^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.36^{**}$). A variável Experiências Positivas apresentou uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.43^{**}$).

6.6 Análise de correlações – Sexo Feminino

Para analisar as relações do Pessimismo e do Otimismo com outros constructos psicológicos, nomeadamente com a Felicidade no Último Mês, Satisfação com a Vida e Experiências Positivas e Negativas, foi elaborada uma matriz de correlações que se apresenta na tabela 6.

Tabela 6. Matriz de Correlações entre Pessimismo, Otimismo, Felicidade, Satisfação com a Vida, Experiências Positivas e Experiências Negativas, referentes ao sexo feminino.

	Pessimismo	Otimismo	Felicidade	Satisfação com a Vida	Experiências Positivas	Experiências Negativas
Pessimismo						
Otimismo	-.54**					
Felicidade no Último Mês	-.32**	.37**				
Satisfação com a Vida	-.46**	.45**	.68**			
Experiências Positivas	-.49**	.60**	.67**	.69**		
Experiências Negativas	.59**	-.31**	-.39**	-.42**	-.44**	

** $p<.01$

Verificou-se que a variável Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r=-.54^{**}$), uma correlação negativa com a Felicidade no Último Mês ($r=-.32^{**}$), uma correlação negativa com a Satisfação com a Vida ($r=-.46^{**}$), uma correlação negativa com as Experiências Positivas ($r=-.49^{**}$) e uma correlação positiva com as Experiências Negativas ($r=.59^{**}$). A variável Otimismo apresentou uma correlação positiva com a Felicidade no Último Mês ($r=.37^{**}$), uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r=.45^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.60^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.31^{**}$). A variável Felicidade no Último Mês apresentou uma correlação positiva com a Satisfação com a Vida ($r=.68^{**}$), uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.67^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.39^{**}$). A variável Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com as Experiências Positivas ($r=.69^{**}$) e uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.42^{**}$). A variável Experiências Positivas apresentou uma correlação negativa com as Experiências Negativas ($r=-.44^{**}$).

CAPÍTULO VII - DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo estudar a estrutura fatorial do Teste de Orientação de Vida Estendido e as suas relações com outros constructos psicológicos, nomeadamente com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com a Escala de Experiências Positivas e Negativas.

Assim sendo, com base numa amostra de 267 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos de idade, foi possível estudar a estrutura fatorial do Teste de Orientação de Vida Estendido, para a população portuguesa.

Relativamente ao teste apresentou uma estrutura bidimensional onde se encontram os fatores Pessimismo e Otimismo. O fator Pessimismo é constituído pelos itens 2, 4, 5, 12, 10, 16, 18, 14 e 20 e o fator Otimismo é constituído pelos itens 3, 6, 8, 11, 15 e 19. O fator Pessimismo apresentou um alfa de .879, enquanto que o fator Otimismo apresentou um alfa de .842. A estrutura fatorial desta escala vai ao encontro de estudos anteriores, em particular com o Teste Estendido de Orientação de Vida de Chang, Olivares & D`Zurilla, (1997).

Deste modo podemos concluir que ambos os fatores do Teste de Orientação de Vida Estendido apresentam uma boa consistência interna.

O alfa obtido no estudo original de Chang, Olivares & D`Zurilla, (1997) para o Pessimismo, apresentou um valor muito semelhante ao do presente estudo (.89>.879), enquanto que para o Otimismo no presente estudo foi obtido um valor ligeiramente superior (.842>.77). Assim podemos confirmar a primeira hipótese sob estudo, isto é, que o Pessimismo e o Otimismo são dois constructos independentes.

Relativamente à segunda hipótese em estudo verificou-se a existência de relações estatisticamente significativas sendo que o Pessimismo apresentou correlações positivas com as Experiências Negativas e correlações negativas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas. É de notar que estas relações foram verificadas para ambos os sexos.

Relativamente à terceira hipótese em estudo, verificou-se a existência de relações estatisticamente significativas sendo que o Otimismo apresentou correlações positivas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas e apresentou correlações negativas com as Experiências Negativas. É de notar que estas relações foram verificadas para ambos os sexos.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo a validação do Teste de Orientação de Vida Estendido para a população portuguesa de indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos de idade.

O Teste de Orientação de Vida Estendido, neste estudo, apresentou boas qualidades psicométricas, pelo que podemos concluir que é um teste bastante adequado para a aplicação na população portuguesa.

No que refere às relações existentes entre o Otimismo e os restantes constructos estudados, podemos afirmar que estas foram significativas. O Otimismo, obteve correlações positivas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas, e obteve correlações negativas com as Experiências Negativas. Enquanto que, o Pessimismo obteve correlações positivas com as Experiências Negativas, e obteve correlações negativas com a Satisfação com a Vida, com a Felicidade no Último Mês e com as Experiências Positivas.

Assim, podemos concluir que a Satisfação com a Vida, a Felicidade, as Experiências Positivas foram preditores de Otimismo e as Experiências Negativas foram preditores de Pessimismo.

Deste modo é possível afirmar, que todas as hipóteses e objetivos definidos nesta investigação foram confirmados.

Tal como em todos os estudos, neste em particular, também foram encontradas algumas limitações, nomeadamente, na dificuldade na recolha dos dados, na recolha da bibliografia e nalguma escassez de estudos sobre esta temática.

Como sugestão para trabalhos de investigação futuros, seria interessante comparar as variáveis otimismo e pessimismo entre sexos, entre estados civis, entre as religiões e entre faixas etárias.

BIBLIOGRAFIA

- Algoe, S., Fredrickson, B. & Gable, S. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13, 605–609. Doi: 0.1037/a0032701.
- Anderson, P. (1997). Emotional well-being in adult and later life among African Americans: A cultural and sociocultural perspective. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 282-303.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen and Co.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017. doi:10.1016/0191-8869(90)90128-E.
- Baptista, A. (2012). *O Poder das Emoções Positivas*. Lisboa: Pactor.
- Baptista, A. (2013). *Aprender a Ser Feliz*. Lisboa: Pactor.
- Barros, J. (2000a). *Psicologia da religião*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: ASA.
- Boehm, J. Chen, Y. Williams, D. Ryff, C. & Kubzansky, L. (2015). Unequally Distributed Psychological Assets: Are There Social Disparities in Optimism, Life Satisfaction, and Positive Affect? *PLoS ONE*, 10, e0118066. doi:10.1371/journal.pone.0118066.
- Boiron, C. (2001). *Le ragioni della felicità*. Milano: Franco Angeli.
- Carver, C. & Scheier, M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A controlprocess view. *Psychological Review*, 97, 19-35. doi: 10.1037/0033-295X.97.1.19.
- Catalino, L. & Fredrickson, B. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *American Psychological Association*, 11, 938-950. doi: 10.1037/a0024889.
- Chang, E., Olivares, A. & D`Zurilla, T. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and

- psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 443–440. doi:10.1016/S0191-8869(97)80009-8.
- Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of na American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306. doi: 10.1111/j.2044-8295.1987.tb02248.x.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399. doi: 10.1006/jrpe.1996.0027.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 590-597. doi: 10.1037/a0029541.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, S. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity: HEALTH BENEFITS OF HAPPINESS. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1–43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.
- Diener, E. & Lucas, E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (213-229). New York: Russel Sage Foundation.
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415.

- Diener, E. & Suh, M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E. & Smith, L. (1999). Subjective well-being: Tree decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266. doi: 10.1007/978-90-481-2354-412.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218.
- Fredrickson, B. & Losada, M. (2013). «Positive affect and the complex dynamics of human flourishing»: Correction to Fredrickson and Losada (2005). *American Psychologist*, 68, 822–822. doi: 10.1037/a0034435.
- Frielingsdorf, K. (1999). *Il segreto della felicità*. Milano: Ed. San Paolo.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi: 10. 1037/0022-3514.85.2.348.
- He, F. Cao, R. Feng, Z. Guan, H. Peng, J. (2013) The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *PLoS ONE* 8. doi: 10.1371/journal.pone.0082939.
- Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739. doi: 10.1037/0022-3514.57.4.731.
- Hotard, S., McFatter, R., McWhriter, R. & Stegall, M. (1989). Interactive effects of extraversion, neuroticism, and social relationship on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 321-331.

- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q. & Zuo, L. (2014). Core Self-Evaluations Mediate the Associations of Dispositional Optimism and Life Satisfaction. *PLoS ONE*, 9, e97752. doi:10.1371/journal.pone.0097752.
- Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3.
- Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95.
- Kwan, S., Bond, M. & Singelis, T. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Larsen, J., McGraw, P. & Cacioppo, J. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684-696. doi: 10.1037//0022-3514.81.4.684.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York: Golden Books.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x.
- Lu, L. & Shih, J. (1997a). Personality and happiness. Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00187-0.
- McGregor, I. & Little, B. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.494.

- Morrison, M., Tay, L. & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22, 166-171. doi: 10.1177/10956797610396224.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56.
- Mroczek, D. & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333.
- Oliveira, J. (2010). *Psicologia Positiva*. Porto: Legis.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-45. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.44.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 25–40. doi: 10.1080/17439760.2014.920411.
- Reis, J. (1999). Modelo metateórico da Psicologia da Saúde para o séc. XXI: Interacção ou integração biopsicossocial? *Análise Psicológica*, 17, 415–433.
- Rojas, E. (1988b). *Una teoria della felicità*. Milano: Ed San Paolo.
- Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219.

- Schweizer, K. & Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22, 317-325. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00219-X.
- Scollon, C. & Diener, E. (2006). Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1152-1165. doi: 10.1037/0022-3514.91.6.1152.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (1992). *Learned optimism (How to change your mind and your life)*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y. & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339. doi: 10.1037//0022-3514.80.2.325.
- Sheldon, K. & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543. doi: 10.1037/0022-3514.68.3.531.
- Sosik, V. & Cosley, D. (2014). Leveraging social media content to support engagement in positive interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 9, 428-434. doi: 10.1080/17439760.2014.910826.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. doi: 10.1037/a0023779.

- Tay, L., Tan, K., Diener, E. & Gonzalez, E. (2013). Social Relations, Health Behaviors, and Health Outcomes: A Survey and Synthesis: Social Relations and Health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5, 28–78. doi: 10.1111/aphw.12000.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333 doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: D. Reidel Publishing Co. doi: 10.1007/978-94-009-6432-7.
- Xiao, W., Zhou, L., Wu, Q., Zhang, Y., Miao, D., Zhang, J., & Peng, J. (2014). Effects of person-vocation fit and core self-evaluation on career commitment of medical university students: the mediator roles of anxiety and career satisfaction. *International Journal of Mental Health Systems*, 8, 8. doi: 10.1186/1752-4458-8-8.

ANEXOS

ANEXO I – PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/____

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objetivo estudar o comportamento emocional.

As suas respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração.

I – INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

Se é estudante qual a Instituição ou Estabelecimento de Ensino que frequenta: _____

2. SEXO: ☐₁ Masculino ☐₂ Feminino

3. ESTADO CIVIL: ☐₁ Solteiro (a) ☐₂ Casado(a) / União de Facto ☐₃ Divorciado(a) / Separado(a) ☐₄ Viúvo

4. IDADE: _____ Anos

5. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: _____

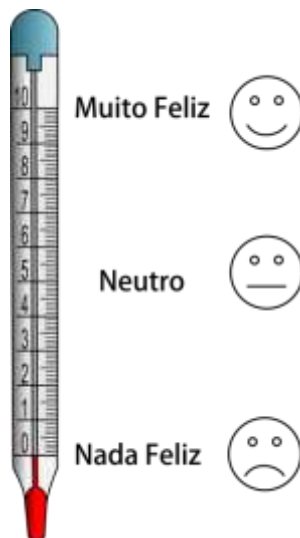
6. RELIGIÃO: _____

II - Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas condições de vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou satisfeito com a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada	1	2	3	4	5	6	7

III - Avalie a sua **FELICIDADE NO ÚLTIMO MÊS**. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço abaixo do **TERMÓMETRO**.

**TERMÓMETRO
FELICIDADE ÚLTIMO MÊS**



FELICIDADE ÚLTIMO MÊS _____
(0 – 10)

IV - Pense como se tem sentido nas **últimas quatro semanas** e avalie até que ponto experimentou os seguintes sentimentos que se descrevem no questionário. Utilize a escala de 1 a 5 para fazer a sua avaliação, e responda fazendo uma cruz em cima do número que melhor representa os seus sentimentos.

	1	2	3	4	5
	Muito Raramente ou Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente ou Sempre
1. Positivo	1	2	3	4	5
2. Negativo	1	2	3	4	5
3. Bem	1	2	3	4	5
4. Mal	1	2	3	4	5
5. Agradável	1	2	3	4	5
6. Desagradável	1	2	3	4	5
7. Feliz	1	2	3	4	5
8. Triste	1	2	3	4	5
9. Medroso	1	2	3	4	5
10. Alegre	1	2	3	4	5
11. Zangado	1	2	3	4	5
12. Contente	1	2	3	4	5

V - Responda a cada uma das seguintes perguntas fazendo uma cruz (X) em cima de um dos números da escala que está à frente de cada frase. Indique o seu grau de concordância com cada uma dessas frases utilizando a escala de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante).

1	2	3	4	5
Discordo bastante	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo bastante

Considere o modo como tem pensado e como se tem sentido no último mês. Seja o mais preciso e honesto possível e, tente não deixar que as suas respostas a uma questão influenciem as suas respostas noutras questões. Não existem respostas certas nem erradas.

1. É sempre bom ser-se franco	1	2	3	4	5
2. É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado	1	2	3	4	5
3. Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor	1	2	3	4	5
4. Raramente espero que aconteçam coisas boas	1	2	3	4	5
5. Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece	1	2	3	4	5
6. Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo	1	2	3	4	5
7. A honestidade é sempre a melhor solução	1	2	3	4	5
8. Estou sempre optimista em relação ao meu futuro	1	2	3	4	5
9. É importante para mim manter-me ocupado	1	2	3	4	5
10. Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo	1	2	3	4	5
11. Quando começo algo novo, espero ter sucesso	1	2	3	4	5
12. As coisas nunca acontecem do modo que eu quero	1	2	3	4	5
13. Não me aborreço facilmente	1	2	3	4	5
14. Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão ...	1	2	3	4	5
15. Quando há vontade há um caminho	1	2	3	4	5
16. Raramente espero que as coisas boas me aconteçam	1	2	3	4	5
17. É sensato lisonjear as pessoas importantes	1	2	3	4	5
18. É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito	1	2	3	4	5
19. De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem	1	2	3	4	5
20. Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada	1	2	3	4	5

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO