

MARIANA ALCAZAR BENTO NETO DA COSTA

**PERSISTÊNCIA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E
PERSONALIDADE**

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

**Lisboa
2015**

MARIANA ALCAZAR BENTO NETO DA COSTA

**PERSISTÊNCIA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E
PERSONALIDADE**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com o despacho de nomeação de júri nº 167/2016 com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professora Doutora Patrícia Pascoal

Arguente: Professora Doutora Ana Prioste

Orientadora: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

Agradecimentos

Um especial agradecimento ao Professor Doutor Américo Baptista pela sua paciência e exigência.

Aos meus pais, pela a confiança e investimento na minha formação académica.

Ao André, pelo apoio e motivação nos momentos mais difíceis.

À minha amiga, Rita pelos momentos e confidências partilhados ao longo dos anos e em particular nesta fase da minha vida que tanto significa para mim.

À minha sobrinha Alice, pela alegria e boa disposição contagiante nos momentos de maior frustração.

Aos meus colegas, pelas partilhas realizadas ao longo deste último ano, em especial à Laura que partilhou de perto a realização deste trabalho.

A todos os que de alguma forma permitiram a concretização desta etapa.

Resumo

A investigação em psicologia Positiva, foca-se no estudo das motivações e potencialidades humanas, bem como a proporcionar maior qualidade de vida. Surge, assim, o interesse pelo constructo de persistência, definido como a perseverança e paixão em objetivos de longo prazo, determinante para a realização em domínios considerados desafiantes.

O presente estudo tem como objetivo a replicação do modelo de persistência na população portuguesa, analisando a sua relação com o bem-estar subjetivo e personalidade. Nesse sentido, 261 participantes responderam a um questionário de dados demográficos e às medidas: escala de persistência, escala de satisfação com a vida, escala de afeto positivo e negativo e inventário dos cinco grandes.

Verificou-se que a persistência se correlaciona positivamente com a satisfação com a vida, afetividade positiva e com as dimensões de conscienciosidade, amabilidade, extroversão e abertura à experiência, estando negativamente relacionada com a afetividade negativa e neuroticismo, sugerindo a relevância das diferentes variáveis na construção da persistência.

Palavras-chave: persistência, satisfação com a vida, afectividade, personalidade.

Abstrat

Research in positive psychology focuses on the study of motivations and human potential, and in providing better life quality. Thus, arose the interest in the persistence, defined as perseverance and passion for long-term goals, crucial for achievement in areas considered challenging.

This study aims to replicate the persistence model in the portuguese population, analyzing their relationship with subjective well-being and personality. Thus, 261 participants answered a demographic questionnaire and were measured by the grit scale, satisfaction with life scale, positive and negative affect Schedule and big five inventory.

It was found that the grit is positively related to the satisfaction with life, the positive affectivity, and with the dimensions of conscientiousness, agreeableness, extraversion and openness to experience, while negatively related to negative affectivity and neuroticism, suggesting the importance of different variables in the construction of grit.

Keywords: grit, life satisfaction, affectivity, personality.

ÍNDICE

CAPÍTULO I – PERSISTÊNCIA	11
1.1. Evolução do conceito	12
1.2. Objetivos a curto e a longo prazo	14
1.3. Perseverança do esforço e consistência de interesses	15
1.4. Determinantes	16
1.5. Antecedentes Psicológicos	18
1.6. Mecanismos explicativos	19
1.6.1. Prática deliberada	19
1.6.2. Pensamento Contrafactual	19
1.7. Consequências da persistência	20
CAPÍTULO II- BEM ESTAR SUBJETIVO.....	22
2.1. Perspetiva hedónica e eudamónica	23
2.2. Teorias da felicidade.....	24
2.3. Modelo do Bem-estar subjetivo	25
2.3.1. Bem-estar subjetivo	25
2.3.2. Estrutura do bem-estar subjetivo	26
2.3.2.1. Componente afetiva.....	29
2.3.2.2. Componente cognitiva.....	28
2.4. Determinantes	30
CAPÍTULO III – PERSONALIDADE.....	35
3.1. Conceito	36
3.2. Teoria dos traços.....	37
3.3. Taxonomia da personalidade.....	38
3.3.1. Hipótese lexical	38
3.3.2. Os cinco grandes.....	39
3.4. Características da personalidade	41
CAPÍTULO IV – PERSISTÊNCIA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E PERSONALIDADE	43
4.1 Bem-estar Subjetivo e persistência	44
4.2. Persistência e personalidade	45
CAPÍTULO VI – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	48
5.1. Objetivo e hipóteses	49
5.2. Caracterização da amostra	49
5.3. Medidas.....	50
5.3.1. Questionário de dados sociodemográficos	50
5.3.2. Escala de persistência	50
5.3.3. Escala de satisfação com a vida.....	51
5.3.4. Escala de afeto positivo e negativo.....	51
5.3.4. Inventário dos cinco grandes	52
5.4. Procedimento	53
VI-RESULTADOS	54
6.1. Qualidades psicométricas.....	55
6.2 Análise de diferenças entre grupos	56
6.3. Validade convergente e divergente	57

CAPÍTULO VII - DISCUSSÃO.....	60
CONCLUSÃO.....	64
BIBLIOGRAFIA	68
APÊNCICE I.....	I

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Caraterização sociodemográfica da amostra por sexos.....	50
Tabela 2. Análise fatorial	56
Tabela 3. Diferenças entre médias do sexo feminino e masculino.....	57
Tabela 4. Matriz de correlações bivariadas entre persistência, satisfação com a vida, afetividade e personalidade	59

Introdução

Durante um longo período, na psicologia, existiu um interesse dominante pela compreensão do sofrimento humano e de aspetos negativos como a doença, o medo ou a agressividade, em detrimento de aspetos positivos tais como a saúde, a determinação ou o amor (Myers, 2000).

Contudo, desde o surgimento da psicologia positiva, o foco das investigações realizadas até então, foi alterado, dando ênfase ao estudo da saúde, motivação, potencialidades humanas e funcionamento social (Strumpfer, 2006). Assim, a psicologia dedicou-se ao estudo das emoções positivas e felicidade (Luthans, 2002) e a compreender como se podia melhorar a qualidade de vida (Arthaud-day, Rode, Mooney & Near, 2005).

A psicologia positiva define-se pelo estudo do bem-estar, recursos individuais e do funcionamento ótimo dos sujeitos (Duckworth, Steen & Seligman, 2005), focando-se no estudo dos processos e condições relevantes para a felicidade, o florescimento e possibilitando um entendimento holístico do funcionamento humano (Gable & Haidt, 2005).

O facto da investigação e prática clínica na psicologia se focarem, predominantemente, na doença mental e psicopatologia, levou a uma grande discrepância entre o que se sabe á cerca da felicidade (Seligman, Parks & Steen, 2004), levando á necessidade de apurar o estudo das virtudes humanas e aspetos positivos dos indivíduos, útil do ponto de vista da compreensão do funcionamento humano e no desenvolvimento de intervenções eficazes que permitam o aumento da prosperidade individual, familiar e comunitária (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Neste sentido, na primeira metade do século 20, o estudo da persistência, tornou-se alvo de interesse para a psicologia, tendo sido mais recentemente renovado este interesse através do estudo empírico do carácter individual e do traço de persistência em particular (Peterson & Seligman , 2004).

Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly (2007) definiram, assim, a persistência como a perseverança e paixão em objetivos de longo prazo, determinante em domínios considerados desafiantes.

O conceito de persistência, surge, enquanto resposta a um conjunto de estudos que assumiam que as aptidões não cognitivas como a perseverança, capacidade para trabalhar arduamente, persistência no motivo e no esforço tinham maior importância e prediziam a obtenção de rendimentos mais elevados quando comparados com fatores cognitivos como o quociente de inteligência (Duckworth, Quinn & Seligman, 2007). Definindo, desta forma, a

persistência como a continuação de uma ação voluntária dirigida a objetivos, apesar dos obstáculos, dificuldades ou desânimo (Peterson & Seligman, 2004).

É assim, relevante perceber o motivo pelo qual indivíduos com níveis semelhantes de inteligência têm níveis diferentes de sucesso e realização, destacando a importância de uma lista longa de atributos como a criatividade, vigor, inteligência emocional, carisma, autoconfiança, estabilidade emocional e outros atributos positivos (Duckworth et. al., 2007).

Duckworth et. al. (2007), destacou a persistência como uma qualidade pessoal comum a diversos líderes, definida como uma orientação motivacional marcada pela paixão e perseverança em objetivos de longo prazo incluindo duas dimensões: a persistência do esforço e consistência de interesses.

Este conceito tem sido alvo de crescente interesse nos últimos anos, em grande parte, porque se apresenta como um fator de intervenção mais eficaz que outros fatores como a capacidade cognitiva ou estatuto socioeconómico, determinantes para o sucesso (Heckman, Humphries, & Kautz, 2014).

Deste modo, a investigação nesta área, não é relevante apenas do ponto de vista teórico, assumindo um benefício a nível de questões práticas, onde uma melhor compreensão deste processo psicológico poderia, efetivamente, ter um impacto e custo-benefício relevante a nível das intervenções psicológicas desenvolvidas (Dalton, 2014).

Uma vez que grande parte do comportamento humano é dirigido para objetivos (Locke & Latham, 2013), os estudos recentes sobre a persistência concluíram que os indivíduos persistentes procuram metas superiores e com significado pessoal duradouro, tratando-se de um mecanismo psicológico determinante para o sucesso.

A persistência é uma das características mais relevantes na predição de níveis elevados de realização em vários domínios, dada a motivação para a persistir e manter o esforço empreendido na tarefa, independentemente, das condições externas serem árduas (Duckworth et al., 2007). Trata-se de uma característica altamente relevante para a auto-atualização da perspetiva de bem-estar, mostrando correlações positivas entre a satisfação com a vida e afeto positivo (Singh & Jah, 2008) e domínios da personalidade, nomeadamente, com a conscienciosidade (Duckworth et al., 2007).

Independentemente, da idade, sexo ou experiência de vida, a felicidade é um desejo transversal às diversas culturas (Diener, 2000), refletindo a sua importância e alertando para a necessidade de compreender porque é que as pessoas são felizes, bem como quais os processos e fatores subjacentes à felicidade.

A felicidade está associada a resultados positivos e agradáveis na vida das pessoas a nível relacional e na saúde, quer mental quer física. As pessoas felizes, tendem a ter casamentos mais estáveis, maior rendimento, maior criatividade, bem como um sistema imunitário fortalecido (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), aumentando a longevidade (Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

Uma maior satisfação com a vida contribui para os acontecimentos de vida (Luhmann, Lucas, Eid & Diener, 2013), sentimentos de gratidão (McCullough, Tsang & Emmons, 2004), comportamentos pró-sociais (Aknin, Dunn & Norton, 2012), saúde mental e saúde física dos indivíduos (Diener & Chan, 2011) e diminui a existência de comportamentos de risco (Goudie, Mukherjee, DeNeve, Oswald & Wu, 2012).

Compreender os mecanismos presentes na avaliação da satisfação com a vida, mostra-se fundamental para a sua utilização enquanto indicador social, alargando a sua aplicabilidade na qualidade de vida num contexto de saúde, e contribuindo para avaliar a eficácia de tratamentos psicoterapêuticos (Pavot & Diener, 2008).

Os traços de personalidade são fundamentais para compreender a forma como os sujeitos experienciam o mundo e compreender o seu desenvolvimento (Roberts, 2009). O modelo dos cinco fatores tem proporcionado um quadro descritivo acerca das características que predizem o sucesso (Goldberg, 1990; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1987; Tupes & Christal, 1992).

Diversas investigações demonstram correlações significativas entre a persistência, afeto positivo e satisfação com a vida (Singh & Jah, 2008), daí a pertinência de analisar de forma mais aprofundada a relação entre as diversas variáveis, no sentido de potenciar um impacto positivo e útil na vida das pessoas, bem como no desenvolvimento de intervenções psicológicas que permitam aumentar o bem-estar e sucesso individual.

Assim, o objetivo do presente estudo é a replicação do modelo de persistência na população portuguesa, analisando a sua relação com o bem-estar subjetivo e personalidade.

CAPÍTULO I – PERSISTÊNCIA

1.1. Evolução do conceito

O conceito persistência tem uma história curta, mas um longo passado. Desde as primeiras investigações científicas sobre os determinantes do sucesso, os investigadores reconheceram a importância do esforço sustentado na procura de objetivos (Eskreis-Winkler, Gross & Duckworth, no prelo).

A noção de esforço sustentado e manutenção de interesses é diferente do considerado talento, contudo ambos os conceitos têm sido estudados na literatura psicológica como elementos vitais para o sucesso. Os primeiros estudos acerca das determinantes psicológicas que afetam a realização, foram elaborados por Galton (1892) que acedeu a informações biográficas de indivíduos distintos em áreas como a ciência, poesia, música, arte e direito e propôs que o talento, por si só, era insuficiente para explicar o sucesso nas realizações pessoais, destacando a ideia que os indivíduos bem-sucedidos detinham uma combinação tripla de características como o intelecto, zelo e trabalho árduo.

Mais tarde, Cox (1926) investigou a história de vida de 301 gênios e observou que os jovens que alcançam maior eminência são caracterizados não só por deterem traços intelectuais mais evidentes, como pela persistência no motivo e esforço. Cox (1926) propôs, assim, que mais do que qualquer outra característica a persistência é determinante, considerando que a inteligência em níveis não demasiado elevados quando combinada com um grau maior de persistência prediz maiores níveis de eminência do que níveis superiores de inteligência com menor grau de persistência.

Este conceito foi desenvolvido com o intuito de compreender quais as características em comum nas pessoas que têm competências superiores, por exemplo, indivíduos que são particularmente talentosos em determinados campos, tendem a ter níveis superiores de realização e destreza. Contudo, para além do talento, as pessoas empreendedoras tendem a mostrar maior persistência ao longo do tempo (Duckworth et al., 2007).

O conceito de persistência surge, em contrapartida aos estudos que valorizavam fatores como o Q.I (quociente de inteligência), atribuindo maior importância a aptidões consideradas não cognitivas, como a perseverança, a capacidade de trabalho árduo, a persistência no motivo e no esforço para a obtenção de rendimentos superiores (Duckworth et al., 2007).

A diversidade de associações referentes a este constructo tem dificultado uma definição clara e única do mesmo. De acordo com Peterson & Seligman (2004), a persistência

é a continuação de uma ação voluntária dirigida a objetivos, apesar dos obstáculos, dificuldades ou desânimo.

É, assim, uma disposição para perseguir objetivos a longo prazo mantendo o interesse e esforço (Duckworth, et. al., 2007), tratando-se de um constructo definido pela perseverança e paixão nos objetivos a longo prazo (Duckworth & Eskreis-Winkler, 2015) sustentada pelo zelo e trabalho árduo, pela capacidade de enfrentar desafios, apesar das falhas e adversidades em curso (Duckworth et. al., 2007), refletindo-se na realização académica e profissional (Duckworth et. al, 2007; Duckworth & Quinn, 2009; Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009).

Em suma, este constructo psicológico pode ser definido pela tendência para permanecer comprometido com um objetivo ou tarefa específica, apesar das dificuldades, obstáculos, fadiga, experiências prolongadas de frustração ou baixa percepção de viabilidade, sendo frequentemente associado a uma fonte de carácter distintivo, como um dom, traço inalterável e por vezes considerado uma vocação. Caracteriza pessoas que tendem a persistir mais em determinadas tarefas que outras e que se distinguem na sua capacidade para escolher e perseguir objetivos específicos (Constantin, Holman & Hojbotã, 2012).

Para Zins & Elias (2006) a persistência foi concebida como parte da auto-gestão, enquanto para Farrington et al., (2012) se refere um fator não-cognitivo que inclui conceitos como perseverança, tenacidade, gratificação adiada, auto-disciplina e auto-controlo.

Persistir implica a manutenção do foco num determinado objetivo apesar dos obstáculos, renunciando a possíveis distrações ou tentações e priorizando as atividades árduas em detrimento do prazer (Farrington et al., 2012).

A persistência pode ser interpretada como uma atitude de determinação mantida ao longo do tempo apesar das falhas ou contratemplos (Chien, Harbin, Goldhagen, Lippman & Walker, 2012), ou seja, incorpora a noção de um longo período de tempo despendido em tarefas árduas e resistência ao desconforto (Howells, 1933). Este traço é, também, relevante para a inferir a motivação para a realização de um sujeito (Atkinson & Cartwright, 1964; Feather, 1961), a sua capacidade para lutar, ou a tensão gerada por necessidades não satisfeitas (Lewin, 1935).

A persistência foi, ainda, reportada como um mecanismo de resistência a obstáculos, justificação do esforço (Aronson & Mills, 1959) e associada a um mecanismo interno de atribuição causal (Weiner, 1985).

Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly (2007) definiram, a persistência como a perseverança e paixão em objetivos de longo prazo, determinante para a realização em domínios considerados desafiantes. Na presença de adversidades os indivíduos persistentes mantêm-se comprometidos para com os seus objetivos não apenas por semanas ou meses mas por anos ou até décadas (Roberts, Chernyshenko, Stark & Goldberg, 2005).

Apesar das diferenças, todas as perspetivas enfatizam os seguintes aspetos: envolvimento sustentado numa determinada atividade, renovação do compromisso e intensificação do esforço perante obstáculos como a ausência de recompensa ou presença de outros objetivos desejáveis e alternativos, e uma componente central de esforço perante a meta (Constantin et. al., 2008).

A persistência surge enquanto uma das caraterísticas mais relevantes na predição de níveis elevados de realização, em vários domínios, dada a motivação para a persistir e manter o esforço empreendido na tarefa, independentemente, das condições externas serem árduas (Duckworth et al., 2007).

1.2. Objetivos a curto e a longo prazo

A topografia temporal dos objetivos é uma das dimensões mais determinantes na qualidade da perseguição e procura dos mesmos, sendo fortemente influenciada pela experiência subjetiva e eficiência do esforço empreendido (Constantin et. al., 2008).

Vallacher & Wegner (1987), distinguiram as representações dos objetivos enquanto concretas ou abstratas, sugerindo que o nível em que as ações se situam afeta o envolvimento, esforço e monotorização.

Esta teoria destaca a importância da proximidade ao objetivo, uma vez que esta influencia a alocação de recursos. Brendl & Higgins (1995) sugeriram que a distância percebida em relação à meta influencia o investimento do esforço. De forma idêntica, o feedback existente sobre os progressos face à concretização do objetivo afeta, subjetivamente, a potência motivacional do objetivo sendo a meta percebida como mais próxima (Kivetz, Urminsky, & Zheng, 2006).

Neste sentido, a forma como é compreendida a proximidade da meta ou objetivo final, afetam a expectativa, desejo e esforço investido, importando referir a existência de mecanismos diferentes ao nível da persistência na persecução de objetivos a curto e longo prazo (Constantin et. al., 2008).

O modelo proposto distingue entre objetivos atuais, referentes ao aqui e agora, que apreendem o aspeto quotidiano da persistência revelado pela capacidade de manter o foco nos

objetivos presentes e prolongamento do esforço perante o tédio, fadiga ou stress (Constantin et. al., 2008).

A orientação comportamental para tarefas desafiantes, combinada com a capacidade para manter o foco e níveis constantes de energia durante longos períodos de tempo, independentemente das distrações, frustrações e contratempos são fundamentais para concretização dos objetivos atuais (Constantin et. al., 2008).

Outro componente da perseguição de objetivos atuais é a necessidade de terminar os objetivos iniciados ou a permissão para descarregar a tensão perante um objetivo frustrado (Lewin, 1935). Em termos cognitivos, acentua-se a capacidade de resistência às perturbações, foco no cumprimento da meta, compensação dos esforços face a obstáculos e resistência à frustração (Gollwitzer & Brandtstätter, 1997). A persistência face a meta atuais, representa-se pela capacidade de manter o foco em atividades quotidianas que exigem um elevado controlo voluntário, resistindo a distrações, compensando a falta de recursos, consolidada pela necessidade de terminar as tarefas em curso uma vez iniciadas.

Por sua vez a perseguição de objetivos a longo prazo, refere-se à capacidade dos indivíduos continuarem comprometidos perante o consumo excessivo de recursos, a objetivos e metas de carácter superior que exigem um investimento prolongado, apesar das falhas ou custos hedônicos a curto prazo (Constantin et. al., 2012).

O comprometimento de objetivos a curto prazo centra-se na perseguição tenaz de tarefas árduas enquanto os objetivos a longo prazo estão intimamente relacionados com o conceito de persistência (Duckworth et al., 2007), referindo-se à capacidade de atualizar e reforçar o valor motivacional dos objetivos distantes. A orientação para objetivos a longo prazo descreve uma orientação dos indivíduos para o desenvolvimento de projetos por longos períodos, mas também a capacidade de persistir a fim de alcançá-los (Constantin et. al., 2012).

1.3. Perseverança do esforço e consistência de interesses

Existem duas abordagens, qualitativamente, diferentes na construção da persistência. Uma delas baseia-se na lógica da consequência e a outra na lógica da adequação. A presença dominante de um objetivo é o que distingue a persistência de outros constructos de auto-regulação (Constantin et. al., 2012).

Estas abordagens representam duas teorias distintas da compreensão e motivação do comportamento humano. As ações baseadas no âmbito da lógica da consequência são determinadas pelas expectativas, custos e benefícios antecipados, levando o indivíduo a

questionar-se sobre qual a probabilidade de atingir o resultado desejado, os benefícios e custos associados, incluindo os custos de oportunidade (Constantin et. al., 2012).

Em contrapartida, ações determinadas pela lógica de adequação são influenciadas por considerações de identidade. A identidade compreende os papéis e valores centrais na vida do indivíduo. Quando um indivíduo age com base na lógica de adequação, questiona-se acerca comportamentos apropriados, dada a sua identidade e sua situação atual. A chave para compreender a distinção entre essas duas lógicas é reconhecer que ação baseada na lógica da identidade não é dependente dos benefícios ou custos previstos. Os pensamentos e comportamentos congruentes ao nível da identidade são heurísticamente promulgados, independentemente dos custos ou benefícios associados (Neisser, 2006).

Ser persistente pode, assim, relacionar-se com o facto de se estar consciente do que é pessoalmente significativo e, portanto, digno de esforço. Os componentes representativos da persistência são a perseverança do esforço e consistência de interesses, que se referem a manutenção do esforço, mesmo que de forma extenuante, e ao conhecimento estável dos próprios interesses a longo prazo (Duckworth et al., 2007).

A perseverança do esforço, está associada com o trabalho para atingir determinados objetivos, ultrapassando obstáculos e dificuldades na ausência de feedback imediato. Por sua vez, a consistência de interesses respeita ao compromisso para com um determinado domínio, sendo característica de indivíduos que persistem num determinado percurso ou carreira, durante longos períodos de tempo (Cruz, Osório, Valente & Silva, 2013).

1.4. Determinantes

Um indivíduo persistente parece ter um conhecimento, particularmente, elevado das suas motivações e interesses, bem como uma ligação privilegiada a si próprio e aos seus valores. Tal ligação, pode refletir a busca dos objetivos de forma auto-concordante e por isso com maior relevância pessoal (Sheldon & Elliot, 1999). As ações determinadas com vista a um objetivo, têm demonstrado ser particularmente suscetíveis de promover um esforço mais elevado e investimento na tarefa, mesmo durante períodos de tempo mais longos, aumentando a sensação de satisfação quando atingido (Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marko, 2001) ao invés das tarefas auto-discordantes que tendem refletir perseguições, baseadas em pressões externas (Niemic, Ryan & Deci, 2009).

Na realidade, os estudos demonstraram que a capacidade para se envolver na procura de objetivos concordantes, se pode tratar de um processo de valorização orgânica, corroborado pela ideia que o envolvimento neste tipo de atividade aumenta a possibilidade de

bem-estar (Sheldon & Kasser, 2001).

De acordo com a perspectiva humanista, a auto-concordância ou congruência para com os objetivos propostos, reflete uma conexão com o self, o que permite que estas metas possam colmatar a lacuna entre o verdadeiro eu e o self ideal, aumentando a autenticidade (Rogers, 1961; 1964; Sheldon & Elliot, 1999).

De acordo, com as teorias de realização face a objetivos, existem dois tipos de objetivos que direcionam o rendimento. O primeiro, refere-se à orientação para objetivos centrados na mestria, relacionados com o desenvolvimento de competência, aprendizagem e domínio de tarefas e técnicas mais desafiadoras. A segunda orientação está implicada com objetivos centrados no rendimento ou no ego, nos quais o sujeito procura demonstrar a sua competência, obter bons resultados e ser avaliado como um dos melhores face aos restantes (Cruz, 1996; Dweck & Legget, 1988; Elliot & Church, 1997; Elliot, Murayama & Pekrun, 2011).

As pessoas são motivadas a procurar o bem-estar através de meios qualitativamente diferentes, quer por meio do compromisso, significado ou prazer. Os indivíduos mais persistentes, são menos propensos a perseguir o prazer baseado nas conquistas e satisfação a curto prazo, procurando em oposição aos esforços e realizações concretizados a longo prazo (Seligman, 2002).

Ao nível das variáveis sociodemográficas, a persistência está relacionada com níveis superiores de educação bem como com a idade, sugerindo que a paixão e perseverança nos objetivos aumenta ao longo do tempo. Contudo, ao nível do género não se verificaram diferenças significativas nos estudos realizados (Duckworth et al., 2007).

A persistência prediz, também, níveis de escolaridade mais elevados. Mais especificamente, a perseverança do esforço determina médias mais elevadas em alunos, enquanto a consistência de interesses prediz menores níveis de mudança de carreira (Duckworth & Quinn, 2009).

Os indivíduos com esta característica, perspetivam a realização como uma maratona, tirando vantagem da sua energia e resistência, ao contrário dos outros indivíduos, que quando decepcionados ou entediados alteram a sua trajetória. O indivíduo considerado persistente permanece ligado ao seu objetivo (Duckworth et. al, 2007).

O constructo psicológico de persistência é uma das facetas do traço de personalidade conscienciosidade, do modelo dos cinco fatores (Duckworth et al., 2007), que inclui muitas

outras facetas como a auto-disciplina, baixa impulsividade e auto-controlo, definindo-se como a capacidade para sustentar o esforço e interesse em projetos ao longo prazo.

Assim, tal como os traços de personalidade, descreve a tendência individual para agir, pensar e sentir, sendo relativamente estável ao longo do tempo e situações, descrevendo diferenças individuais ao nível da motivação (Roberts, Harms, Smith, Wood, & Webb, 2006).

As diferenças individuais ao nível da motivação, descrevem desejos, valores, objetivos e preferências duradouras e consistentes ao longo do tempo, ao contrário dos desejos momentâneos e necessidades. Para alguns, a felicidade compreende ter acesso a vários bens materiais, enquanto para outros, se prende menos com o prazer hedónico e sim com a possibilidade de melhorar a vida de outras pessoas ou pelo empreendimento em atividades desafiantes (Seligman, 2002).

Foi formalizado um modelo geral de personalidade que delimita os antecedentes de traços de personalidade ao nível da motivação, competências, informações e oportunidades. Este modelo propõe que a forma como pessoas se comportam, pensam e sentem é determinada por aquilo que desejam, em conjunto com o que podem fazer, as suas crenças e a situação em si. No que respeita à persistência, este modelo propõe que as diferenças individuais na motivação predispõem a tendência para perseguir objetivos a longo prazo com paixão e perseverança (Borghans, Duckworth, Heckman & Weel, 2008).

1.5. Antecedentes Psicológicos

A literatura atual tem vindo a explorar a relação dos aspetos motivacionais, cognitivos e comportamentais da persistência. Esta característica é diferencialmente relacionada com três abordagens motivacionais distintas para perseguir a felicidade: o prazer, comprometimento e significado (Eskreis-Winkler et. al., no prelo).

Os indivíduos que são motivados pelo prazer procuram experiências hedônicas positivas, enquanto os indivíduos que são motivados pelo comprometimento procuram atividades de maior envolvimento e atenção, já os indivíduos motivados pelo significado procuram atividades com um propósito altruísta (Peterson, Park, e Seligman, 2005).

Os indivíduos persistentes tendem a ser otimistas (Duckworth, Quinn & Seligman, 2009), a interpretar as causas de eventos adversos como específicas e mutáveis ao invés de globais e permanentes, aumentando a sua resistência face a adversidades (Peterson, 2000).

De um modo semelhante, em duas amostras do ensino superior, os sujeitos persistentes mostravam-se mais propensos a manter uma mentalidade de crescimento e uma crença implícita de que a inteligência pode melhorar com o esforço, bem como a deter um

locus de controlo interno, que determina a crença de que as consequências de vida resultam essencialmente de ações intencionais (Galla, Plummer, White, Meketon, D'Mello & Duckworth, 2014).

Uma das razões para que indivíduos persistentes superem os seus pares é o facto de investirem um esforço maior e de alta qualidade no seu trabalho (Ericsson; Krampe & Tesch-Römer, 1993).

Os resultados obtidos nos diversos estudos sugerem que os indivíduos persistentes são maioritariamente motivados pelo significado e comprometimento em detrimento do prazer, dado que estes tendem a mostrar-se dispostos a pensar acerca do que podem mudar nas suas vidas, focando-se nas atividades atuais ao invés de se preocuparem com atividades alternativas, mantendo o seu esforço e direção face aos objetivos (Eskreis-Winkler et. al, no prelo).

1.6. Mecanismos explicativos

1.6.1. Prática deliberada

Estudos anteriores identificaram possíveis mecanismos que explicam a associação entre persistência e obtenção de resultados. O primeiro estudo investigou a possibilidade dos indivíduos mais persistentes dedicarem mais horas de prática deliberada e esforço ao objetivo escolhido. A prática deliberada diz respeito a atividades destinadas a melhorar aspetos específicos de desempenho realizadas de forma repetida e com feedback, levando a que o desempenho exceda o desafio atual, sendo a aprendizagem um resultado direto e esperado, ao invés de outros domínios onde a aprendizagem é considerada implícita e um resultado indireto da experiência (Ericsson et al., 1993).

A prática deliberada diferencia-se pelo grau de esforço e atenção que estão implicados na concretização de tarefas que têm como objetivo único melhorar o desempenho, não sendo, inerentemente agradáveis (Ericsson et al., 1993).

1.6.2. Pensamento Contrafactual

O pensamento contrafactual é um dos mecanismos utilizados nos indivíduos persistentes e explica o facto das pessoas com maiores níveis de persistência melhor sucedidas nos seus objetivos (Ericsson et al., 1993).

O pensamento contrafactual foca-se na forma como os indivíduos imaginam alternativas para a sua realidade presente. No caso dos indivíduos persistentes o tipo dominante é o pensamento contrafactual descendente que implica colocar a hipótese de uma alternativa pior face a realidade atual a quando a persecução de um objetivo

Embora muitas vezes a concretização de um objetivo implique um esforço árduo e grandes dificuldades, conclui-se que os indivíduos mais persistentes tendem a imaginar uma hipótese pior à atual ou a não perspetivar uma alternativa, demonstrando menor propensão ao abandono da tarefa quando comparados ao que construíam uma realidade alternativa percebida como melhor, o que aumentava a possibilidade de abandono (Roese, 1997).

1.7. Consequências da persistência

A persistência prediz maior realização educacional (Duckworth et al., 2007), maior eficácia em professores (Duckworth, Quinn, Seligman, 2009; Robertson-Kraft & Duckworth, 2014) e um desempenho académico de elite (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein & Ericsson, 2011; Duckworth et al., 2007).

Os estudos mostram que persistência prediz vários aspetos do sucesso, pela determinação e capacidade para permanecer focado nos objetivos estabelecidos mesmo quando não existem sinais claros de feedback positivo ou na presença de obstáculos (Duckworth et al., 2007).

É uma das características mais relevantes na predição de níveis elevados de realização em vários domínios, dada a motivação para a persistir e manter o esforço empreendido na tarefa, independentemente, das condições externas serem árduas (Duckworth et al., 2007).

A literatura recente começou a explorar as consequências de perseguir um interesse de forma entusiasta, com determinação e esforço durante longos períodos, verificando que a persistência se associa com frequência a níveis superiores de êxito académico (Duckworth & Quinn, 2009) e sucesso profissional (Baum & Locke, 2004; Locke & Latham, 2013; Vallerand, Houliort, & Forest, 2014; Okimoto & Wrzesniewski, 2012).

Trata-se de uma característica altamente relevante para a auto-atualização da perspetiva de bem-estar, mostrando correlações positivas entre com a satisfação com a vida e afetos positivos (Singh & Jah, 2008), sugerindo que os indivíduos mais persistentes reportam, tendencialmente maior grau de satisfação com a vida e afeto positivo (Duckworth et al., 2007), associando-se à felicidade.

Estudos transversais mostram, ainda, que a persistência se associa a resultados positivos na realização dos indivíduos, por exemplo, os adultos considerados mais persistentes, tendem a fazer menos mudanças nas suas carreiras e a progredir mais na sua educação (Duckworth et al., 2007). Além disso, a persistência é superior em indivíduos mais velhos, sugerindo que se trata de uma característica que se desenvolve com a experiência de

vida (Duckworth et al., 2007) e influenciada pelo aumento da conscienciosidade em indivíduos mais velhos (McCrae et al., 1999).

CAPÍTULO II- BEM ESTAR SUBJETIVO

2.1. Perspetiva hedónica e eudamónica

Seligman (2002), definiu a felicidade como um constructo multifacetado que compreende três tipos de bem-estar: prazer, comprometimento e significado. O princípio soberano de maximizar as experiências agradáveis e prazerosas, minimizando o descontentamento foi o princípio central da antiga doutrina do hedonismo.

Desde Freud (1920) observou-se que os bebés e as crianças procuram espontânea e instintivamente o prazer através de experiências que lhes permitam sentir-se bem momentaneamente e evitando sensações negativas. Tal comportamento torna-se necessário à sobrevivência, predizendo um efeito positivo na saúde física (Cohen & Pressman, 2006) e desempenho no trabalho (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Peterson et. al. (2005), afirmou que uma vida com significado é vivida num sentido auto-consciente de utilidade e serviço para os outros ou para a humanidade, estando positivamente associado ao bem-estar geral (Adams, 2000; Peterson et al, 2005; Zika & Chamberlain, 1992) e negativamente associado à ansiedade e depressão (Ho, Cheung & Cheung, 2010).

Por sua vez, a felicidade passa pela noção aristotélica de eudaimonia, que pressupõe a identificação e cultura da virtude e uma vivência harmónica com o eu/ espírito interior. Ou seja, enquanto as ações hedónicas validam o benefício próprio, a visão eudamónica envolve projetos que beneficiam o outro (Lyubomirsky et. al., 2005).

As concepções científicas mais proeminentes da atualidade sobre bem-estar, segundo Ryan & Deci (2001), podem, assim, ser organizadas em duas perspetivas: a perspetiva do hedónica ou do bem-estar subjetivo que estuda o estado subjetivo da felicidade; e a perspetiva eudaimónica ou do bem-estar psicológico que explora o potencial humano.

A perspetiva hedónica teve origem nas escolas de Aristuppus (435-366 A.C.) e Epicurus (341-270 A.C.), associando-se a uma visão de bem-estar como o prazer ou felicidade. De acordo, a psicologia e ética hedónica, toda a ação do indivíduo é motivada pela busca do prazer e evitamento da dor, procurando assim, obter uma vida feliz (O’Keefe, 2009).

O bem-estar hedónico traduz-se pela vivência do máximo de emoções positivas em detrimento das negativas e pela satisfação com a vida, incluindo o julgamento individual sobre os eventos positivos e negativos (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001).

Em suma, o bem-estar é interpretado como a experiência de elevados níveis de afeto positivo, baixos níveis de afeto negativo e uma avaliação positiva acerca da satisfação com a

vida. A presença destes três aspetos, de acordo com a corrente hedónica conduzirá a níveis elevados de bem-estar subjetivo (Ryan & Deci, 2008).

Para Diener (2000) o bem-estar subjetivo está vinculado à perspetiva hedónica, interpretando o bem-estar como a felicidade subjetiva (Ryan & Deci, 2001) abrangendo uma dimensão cognitiva, de satisfação com a vida e uma dimensão emocional mediada pela existência de afetos positivos e negativos (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

O bem-estar eudaimónico, por sua vez, envolve um sentimento amplo de satisfação e significado na vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Nesta perspetiva, o bem-estar é designado de psicológico, implicando esse bem-estar a possibilidade de potencial e desenvolvimento pessoal, existindo congruência entre as metas e objetivos propostos com o “verdadeiro eu”, remetendo para o funcionamento pleno das potencialidades de um indivíduo, ao nível da capacidade de pensar, utilização do raciocínio e bom senso.

Desta forma apesar do bem-estar psicológico conter aspetos que se referem a constructos de crescimento relevantes para o bem-estar, a satisfação com vida avalia diretamente a estimativa subjetiva que os indivíduos têm da sua felicidade e forma como se sentem com a sua vida com base em critérios próprios (Huta & Waterman, 2013).

2.2. Teorias da felicidade

Os estudos nesta na área da felicidade visam a exploração da sua estrutura e medida, bem como descobrir as variáveis preditivas do bem-estar subjetivo; apurar diferenças culturais, mecanismos fisiológicos e observar a adaptação ao longo do tempo, compreendendo o impacto dos eventos de vida no bem-estar; avaliar as suas consequências para a saúde física e mental; e desenvolver estratégias para promovê-la (Diener 1984; Diener & Lucas, 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman, Diener & Schwarz 1999).

O estudo do bem-estar subjetivo comporta uma área da psicologia que procura compreender as avaliações que as pessoas fazem acerca das suas próprias vidas (Diener, Suh & Oishi, 1997) e o processo que sustenta o bem-estar.

Ao longo da investigação, a felicidade tem sido abordada mediante diferentes teorias importando destacar: (1) a teoria do ponto de partida que propõe que estamos programados biologicamente para experienciar um determinado grau de felicidade, (2) a teoria da comparação, sustentada pela ideia que a felicidade resulta de um raciocínio e cálculo mental, envolvendo comparação com o padrão de uma boa vida; e (3) a teoria do afeto, na qual a felicidade depende de uma experiência emocional irracional e que reflete a satisfação das necessidades (Veenhoven, 2009).

A primeira abordagem baseia-se na crença de que o ser humano está programado para experienciar determinados níveis de felicidade, independentemente das suas ações (Veenhoven, 2009). Esta abordagem assenta em variáveis como a predisposição genética, defendendo que a felicidade é amplamente determinada por disposições inatas que permitem ao indivíduo desfrutar ou não da vida (Veenhoven, 2009).

As teorias cognitivas defendem que a felicidade é resultado do pensamento humano, refletindo a discrepância entre a percepção da vida como ela é e como devia ser. O pressuposto básico desta teoria é que felicidade se baseia na comparação de padrões. Assim, pressupõe que os sujeitos têm padrões de uma vida boa, estando constantemente a pesar a realidade das suas vidas em função desses padrões (Veenhoven 2009).

A teoria do afeto assenta na ideia que a felicidade é uma reflexão da forma como nos sentimos de modo geral. Nesta perspetiva não calculamos a felicidade, mas inferimos através da perspetiva heurística que se nos sentimos bem a maior parte do tempo, somos felizes. (Schwartz & Strack 1991).

2.3. Modelo do Bem-estar subjetivo

2.3.1. Bem-estar subjetivo

Desde o tempo de Sócrates, Platão e Aristoteles, a vida boa foi alvo de grande interesse por parte de filósofos e líderes religiosos da antiguidade (Diener, Lucas & Oishi, 2009; Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Assim, o bem-estar ou felicidade pode ser considerado como uma motivação subjacente ao comportamento humano (Diener, 1984).

O bem-estar ou felicidade trata-se de um constructo empírico vasto e abrangente daí a dificuldade em tornar o seu estudo linear e consensual (Averill & More, 1993).

O bem-estar subjetivo é um constructo multidimensional composto por três componentes independentes: 1) a presença de afeto positivo; 2) baixa presença de afeto negativo e 3) avaliação cognitiva individual sobre circunstâncias de vida (Diener et al., 1997)

Veenhoven (1984) definiu o bem-estar subjetivo como o grau em que um indivíduo julga a qualidade da sua vida como um todo de uma forma favorável. O elemento subjetivo do bem-estar reflete a convicção dos investigadores que os indicadores sociais por si só, não caracterizam a qualidade de vida (Diener et. al., 1997) e que as pessoas respondem de forma diferente nas mesmas circunstâncias, bem como avaliam as condições de vida com base em expectativas distintas, valores e experiências anteriores (Diener et al., 1999).

A felicidade está associada a resultados positivos e agradáveis na vida das pessoas a nível, laboral e na saúde, quer mental quer física. As pessoas felizes, tendem a ter casamentos

mais estáveis, maior rendimento, maior criatividade, bem como um sistema imunitário fortalecido (Lyubomirsky et. al., 2005), aumentando a longevidade (Danner et al., 2001).

É fundamental referir que bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação com a vida e qualidade de vida são conceitos que aparecem frequentemente relacionados. Contudo, tratam-se de definições distintas, o bem-estar subjetivo reflete-se na extensão daquilo que as pessoas pensam e sentem acerca da sua própria vida, (Lucas & Donnellan, 2007). A satisfação com a vida é a competente cognitiva do bem-estar subjetivo e refere-se à avaliação feita pelos indivíduos acerca da sua vida (Peterson, Park & Seligman, 2005). As avaliações realizadas pelos sujeitos inserem-se numa perspectiva cognitiva, estruturada pela satisfação global com a vida e pela satisfação em domínios específicos como o casamento ou o trabalho, e pela avaliação da frequência de emoções positivas e negativas (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Deste modo, níveis elevados de bem-estar subjetivo, assentam numa avaliação positiva da satisfação com a vida e elevada frequência de emoções positivas em detrimento de emoções negativas (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

2.3.2. Estrutura do bem-estar subjetivo

Como mencionado o bem-estar subjetivo envolve uma componente cognitiva, relacionada com a forma como avaliamos a satisfação com a vida e uma componente afetiva, associada às reações emocionais positivas ou negativas (Diener & Lucas, 1999). O bem-estar subjetivo deve refletir a experiência de níveis elevados de afeto positivo, baixos níveis de afeto negativo e um elevado grau de satisfação com a vida (Ryan & Deci, 2008; Diener et. al., 2005).

O bem-estar subjetivo engloba um amplo leque de componentes, como a felicidade, satisfação com a vida, equilíbrio hedônico, cumprimento de objetivos e stress e possui um núcleo afetivo e cognitivo acerca da avaliação da vida dos indivíduos (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon & Diener, 2005).

Andrews & Withey (1976) sugeriu que a avaliação acerca da vida dos sujeitos inclui uma avaliação cognitiva, mas também dos níveis de sentimentos negativos ou positivos, isto é, o afeto. De forma semelhante, outros investigadores argumentaram a existência de componentes cognitivos e afetivos no bem-estar subjetivo (Diener 1984; Diener et al., 1999).

Pavot & Diener (1993) concluíram que o afeto e os componentes cognitivos não são completamente independentes, pois ambos contribuem para a avaliação e embora sejam considerados distintos podem oferecer informação complementar, se avaliados separadamente.

Diener (2000) referiu que a componente de satisfação com a vida e a componente afetiva apresentam uma correlação moderada a forte, todavia diversos estudos sugerem uma grande variabilidade na magnitude destas correlações (Schimmack, 2008). De acordo com Suh, Diener, Oishi & Triandis (1998), esta variabilidade pode ser explicada pelo peso relativo que cada indivíduo atribui a cada componente na sua avaliação.

Ao nível da dimensão afetiva, também se evidenciam algumas controvérsias. Existem duas correntes de investigação referentes à relação entre emoções positivas e negativas. A primeira, trata-se de uma abordagem bivariada do afeto que perspetiva que o afeto positivo e negativo como dimensões altamente, mas não absolutamente independentes (Watson et al. 1988). A segunda perspetiva, a abordagem bipolar ou unidimensional, argumenta que os afetos positivos e negativos estão inversamente relacionados (Russel & Carroll, 1999).

A conceptualização subjacente à primeira abordagem, sugere que afeto positivo e negativo são produzidos por diferentes processos e mostram diferentes graus de relacionamento com outras variáveis (Arthaud-Day et al., 2005). Na verdade, a pesquisa sugere que os processos fisiológicos subjacentes ao afeto positivo e ao afeto negativo são diferentes, mostrando as relações estreitas entre a atividade cerebral, neuro-hormonas e reatividade emocional (Ashby, Isen & Turken, 1999; Cacciopo, Tassinary & Berntson, 2000). Outros estudos defendem, ainda, a influência eventos de vida de forma díspar entre afeto positivo e afeto negativo (Van Eck, Berkhof, Nicolson & Sulon 1996).

Quando os indivíduos avaliam as suas vidas, usam tendencialmente duas fontes distintas de informação: os afetos e os pensamentos. As pessoas podem aferir que se sentem bem a maior parte do tempo e avaliar se a vida que têm satisfaz as suas exigências num nível consciente. Contudo, estas avaliações, não são necessariamente coincidentes. Apesar das pessoas se sentirem bem de forma geral, poderão, no entanto, estar cientes de que não são capazes de concretizar todas as suas aspirações, ou vice-versa, sentirem-se mal apesar de terem concretizado as suas aspirações, demonstrando que o peso da avaliação é variável e subjetivo (Veenhoven, 2006).

As pessoas experienciam assim diferentes tipos de afetos: sentimentos, emoções e estados de humor. Essas experiências têm diferentes dimensões, assumindo um carácter ativo-inativo ou agradável - desagradável. A agradabilidade de um afeto, diz respeito à perspetiva hedónica. Quando avaliamos a forma como nos sentimos, existe uma tendência para estimar a agradabilidade dos sentimentos, emoções e estados de espírito (Veenhoven, 2006).

2.3.2.1. Componente cognitiva

A componente cognitiva da felicidade é determinada pela satisfação com a vida definida como uma avaliação global, que o sujeito faz acerca da sua qualidade de vida e com base nos seus próprios critérios (Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008). Trata-se de uma avaliação subjetiva que reflete o bem-estar a longo prazo, onde são determinantes as circunstâncias da vida, valores e objetivos pessoais (Pavot & Diener, 1993).

Para Schwarz & Strack (1991) a satisfação com a vida constitui um bom indicador social subjetivo, mediado por fatores contextuais que definem a informação cognitiva a que o indivíduo tem acesso durante a resposta. Embora, se trate de uma avaliação útil, tal subjetividade torna-se limitativa, não possibilitando o acesso a tendências básicas ou características que afirmam de forma consistente os níveis de satisfação.

Por oposição, Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto e Suh (2000) argumentam que apesar de global e vago, este julgamento permite uma maior liberdade para as pessoas recorrerem às suas próprias normas, crenças e perspectivas de vida, colocando em evidência as tendências disposicionais que a influenciam.

Embora, subjetiva, esta dimensão exibe uma forma consistente de universalidade (Tay & Diener, 2011) e estabilidade temporal moderada (Schimmack, Diener & Oishi, 2002) nos níveis de satisfação individuais e da sociedade (Diener et al., 2012), e ainda, uma forte determinação genética (Stubbe, Posthuma, Boomsma & DeGeus, 2005).

Os estudos, propõem a existência de um modelo compreensivo e complexo (Vittersø & Nilsen, 2002; Heller, Watson, & Ilies, 2004) e coloca-se a hipótese um modelo integrado, onde as fontes de informação empregadas dependem de influências situacionais ou base-topo, e de influências estáveis ou topo-base (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995; Diener et al., 2000; Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004).

Na primeira abordagem, o indivíduo recorre a fontes de informação acessíveis para avaliação (Diener, 1984; Schimmack et al., 2002), sendo esta influenciada por fatores situacionais como os estados de humor (Schimmack et al., 2002; Diener et al., 2012; Ya, Zhen- Hong & Zheng-Gen, 2012), objectivos de vida (Diener et al., 2012), estado de saúde (Feist et al., 1995), estado profissional (Schimmack, Schupp & Wagner, 2008), satisfação com o trabalho (Heller et al., 2004), satisfação com os relacionamentos (Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004), rendimento familiar (Morrison, Tay & Diener, 2011), entre outras.

Em contraste, na perspectiva topo-base, esta avaliação é influenciada por fontes de informação estáveis (Schimmack et al., 2002), tais como o optimismo (Lucas & Diener,

2009), auto-estima (Diener et al., 2012), positividade (Diener et al., 2000), as características de personalidade (Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004), como o neuroticismo (Schimmack, Oishi, Furr & Funder, 2004; Schimmack et al., 2008), Extroversão (Schimmack et al., 2004) e conscienciosidade (Quevedo & Abella, 2010; Albuquerque, Lima, Matos & Figueiredo, 2012).

Assim, pode considerar-se que esta avaliação cognitiva é um processo dinâmico que depende da satisfação momentânea do indivíduo com domínios específicos da vida e da forma particular e estável como percebe a vida globalmente (Diener et al., 2000; Pavot & Diener, 2008).

2.3.2.2. Componente afetiva

De acordo Bradburn & Caplovitz (1965), o bem-estar subjetivo seria um constructo composto por dois conjuntos de sentimentos independentes: os afetos positivos e negativos. Bradburn (1969), mostrou que a diminuição ou extinção de estados negativos não corresponde, necessariamente, ao aumento de estados positivos (Diener, 1984).

Bradburn (1969), sugeriu que a avaliação da discrepância entre estes dois componentes poderia constituir um bom indicador dos sentimentos de bem-estar pessoais. As avaliações afetivas podem assumir a forma de emoções ou estados de humor, sendo que as emoções são geralmente caracterizadas por reações curtas, estando associadas a eventos específicos ou estímulos externos (Frijda, 1999), enquanto os estados de humor se tratam de sentimentos mais difusos, sem ligação a eventos específicos (Morris, 1999).

As componentes afetivas do bem-estar podem, assim, ser interpretadas como estados e emoções representativos da forma como o indivíduo vivencia os acontecimentos no momento imediato, referindo-se a respostas de curta duração, a estados corporais e motivações menos conscientes (Pavot & Diener, 1993; Lucas, Diener & Suh, 1996).

Diener et al., (1999) demonstraram que a afetividade constitui um constructo multidimensional com estabilidade temporal e boa capacidade preditiva para estados emocionais futuros, sendo as suas dimensões consideradas universais (Kuppens, Ceulemans, Timmerman, Diener & Kim-Prieto, 2006) apesar das diferenças entre culturas (Biswas-Diener et al., 2005; Kuppens et al., 2006).

Desta forma, estas características têm sugerido que a afetividade constitui um traço psicológico (Eid & Diener, 1999; Kuppens et al., 2006), o qual predispõe o indivíduo para reagir positivamente (Diener, 2009).

A experiência de emoções positivas, tem mostrado benefícios evidentes ao nível do funcionamento físico e psicológico. Existindo, deste modo, uma tendência para formar uma expectativa positiva dos acontecimentos de vida (Tugade & Fredrickson, 2004), a experienciar sentimentos de pertença e em oposição uma menor tendência para o isolamento, e ainda, a obter maior suporte social (Mauss, Shallcross, Troy, John, Ferrer et. al., 2011) e sucesso profissional (Boehm & Lyubormirsky, 2008). A capacidade para suprimir emoções negativas contribui para aumentar a satisfação com a vida, a resiliência, e evitar sintomas de depressão (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008).

2.4. Determinantes

Ao longo das ultimas décadas, a investigação na área da felicidade, procurou compreender quais os fatores individuais e demográficos que afetam o bem-estar (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

O bem-estar emerge através de um número de pré-condições que devem estar presentes para que o mesmo possa surgir. De acordo com Diener & Seligman (2002), a felicidade é com uma sinfonia musical, que necessita de vários instrumentos, não sendo nenhum deles suficiente por si só.

Diener et. al. (1999) argumentaram que a personalidade é um dos mais fortes e consistentes preditores do bem-estar subjetivo. Vários autores (Lyubomirski, Sheldon & Schkade, 2005) consideram que existem três fatores responsáveis pelos níveis constantes de felicidade nos indivíduos: genética, circunstâncias de vida e comportamento voluntário. A contribuição aproximada destes três fatores, demonstra que 50% da variância do bem-estar depende de fatores genéticos, 40% da Comportamento voluntário apenas 10% das circunstâncias de vida.

Assim, o bem-estar subjetivo tem sido estudado sob a influência de fatores demográficos como o casamento (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2003), o rendimento (Diener & Biwas-Diener, 2002), idade e género (Ryff, 1995), mas também na relação com a personalidade (Diener & Lucas, 1999), estratégias de coping (King, Scollon, Ramsey & Williams, 2000) procura de objetivos (Emmons, 1986), relacionamentos sociais, psicopatologia, prática de exercício físico e religião (Diener & Seligman, 2002).

Face aos fatores sociodemográficos, constatou-se que as pessoas mais jovens, com maior poder de compra e casadas tendiam a ser mais felizes que as pessoas mais velhas, com menor poder de compra ou com um estado civil diferente (solteiras, viúvas ou divorciadas), pela disponibilidade de recursos físicos, psicológicos e materiais (Ryff, 1989).

Ryff (1989) verificou ainda que as pessoas mais jovens eram menos felizes que as pessoas de meia idade e idosas. Além disso, a relação entre a idade e bem-estar, pode ainda ser mediada pelo género, num estudo realizado por White & Edwards (1990), constatou que as mulheres com menos de 55 anos se avaliam como menos felizes que os homens.

Dada a existência dos modelos topo-base e base-topo, podemos ainda considerar a existência de determinantes intrínsecos e extrínsecos do bem-estar subjetivo. De acordo, com a perspetiva topo-base, os indivíduos têm uma predisposição para perceberem de forma positiva ou negativa as suas experiências de vida, reportando para aspetos internos de cada indivíduo. Por sua vez, nas teorias base-topo, a totalidade do bem-estar em domínios específicos (casamento, trabalho, família) é precursora do sentimento global de bem estar-subjetivo, associando-se a fatores externos/situacionais, ou seja se as necessidades básicas forem supridas existe uma maior probabilidade das pessoas serem felizes (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

De acordo com a teoria do biológica do ponto de partida, existe uma predisposição genética que dita a tendência para experienciar afetos positivos e negativos e consequentemente determinar a avaliação do bem-estar (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal & Rich 1988). Partindo desta teoria cada indivíduo tem um ponto de partida mediado pela genética e personalidade (Easterlin, 2003).

Para Diener et. al (2003), as diferenças individuais ao nível da personalidade emergem precocemente, tornando-se estáveis ao longo do tempo e possuem um componente genético com significância moderada a forte. Tais evidências levam a crer que o bem-estar subjetivo é determinado por predisposições genéticas (Bartels & Boomsma, 2009); De Neve, 2011).

Indivíduos mais extrovertidos, com baixos níveis de neuroticismo e de psicopatologia, são igualmente mais felizes. Estes fatores são necessários para níveis elevados de bem-estar, contudo, mais uma vez não podem ser considerados suficientes por si só (Diener & Seligman, 2002). Além disso, fatores com o locus de controlo são considerados potenciais preditores da satisfação com a vida e afeto positivo e negativo (Diener et. al, 2003). Neste sentido, pessoas com um locus de controlo, predominantemente interno experienciam mais afeto positivo e maior satisfação com a vida (Klonowicz, 2001).

Outro fator, importante para a conjectura do bem-estar subjetivo é o optimismo, definido por Scheier & Carver (1985) como um atributo de personalidade permite criar uma expectativa de resultados favoráveis na vida.

Os aspetos cognitivos, apresentam implicações significativas na produção de bem-estar (Smedema, Catalano & Ebener, 2010), uma vez que a forma como pensamos e percebemos o mundo irá influenciar a avaliação do bem-estar subjetivo (Diener et. al., 1997). Os sujeitos que se consideram felizes, tendem a experimentar eventos considerados desejáveis e a lembrar e a interpretar esses eventos como positivos (Diener et. al, 1997).

As pessoas felizes optam por estratégias de coping adaptativas, demonstrando comportamentos e pensamentos adaptativos ao invés de utilizar estratégias destrutivas. Tendem a ver o lado positivo das situações, lidar de forma direta com situações complicadas e procuram ajuda (McCrae & Costa, 1986).

A auto-determinação, auto-direção e benevolência surgem, igualmente, como fatores potenciadores do Bem-estar subjetivo (Haslam, Whelan & Bastian, 2009).

A religiosidade e espiritualidade, são, também, aspetos que se associam positivamente ao bem-estar subjetivo. Os indivíduos que possuem ou praticam alguma religião têm maiores níveis de felicidade e satisfação com a vida (Abdel-Khalek, 2010; Greene & Yoon, 2004; Roemer, 2010).

Ao nível dos fatores extrínsecos, é enfatizada a contribuição de fatores externos como saúde, rendimento económico, educação e condição conjugal, as investigações sugerem a existência de uma relação entre o bem-estar subjetivo e o clima (Fischer & Van de Vlier, 2011), os autores demonstraram que o clima e a riqueza explicam 35% da variância do bem-estar subjetivo global. Ou seja, condições climáticas desfavoráveis e indisponibilidade de recursos para enfrentá-las contribuem para a génese do mal-estar.

Por sua vez, as condições socioeconómicas interferem significativamente com o bem-estar. Lever, Pinol & Uralde (2005) demonstraram que a pobreza tem um efeito importante no bem-estar subjetivo, contribuindo para 29,16% da variância do bem-estar subjetivo.

Outros autores, propuseram que riqueza é um preditor de bem-estar subjetivo em países pobres, mas não nos países em desenvolvimento (Diener e Biswas-Diener, 2002; Suh e Oishi, 2002).

Diener & Seligman (2004) observaram, ainda, que salário é mais relevante para as pessoas oriundas de países pobres do que os de países ricos, bem como que o aumento do salário não gera um aumento no bem-estar subjetivo.

O dinheiro pode trazer felicidade como a sua ausência pode gerar infelicidade, mas não é um fator primordial, dado que mesmo em sujeitos que ganham grandes prémios em

dinheiro, como é o caso da lotaria, experienciam apenas uma breve experiência de prazer (Suhail & Chaudhry, 2004).

Suhail & Chaudhry (2004), revelam ainda que satisfação com o trabalho se apresenta como um melhor preditor de satisfação de vida e felicidade pessoal do que o dinheiro, dada a existência de um sentimento realização pessoal e de obtenção de uma identidade pessoal.

Importa salientar, a atribuição de felicidade e satisfação com a vida nas diferentes culturas. As diferenças internacionais quanto ao bem-estar subjetivo, estão associadas a diferenças salariais, individualismo, direitos humanos e igualdade social (Larsen & Eid, 2008).

Em países individualistas, a avaliação do bem-estar subjetivo baseia-se nas experiências emocionais pessoais e na sua auto-estima. O conceito de satisfação com a vida, relaciona-se, maioritariamente, com a autonomia, significado e crescimento pessoal nas culturas ocidentais, em oposição às culturas orientais (Eid & Larsen, 2008).

Em contraste, nas culturas coletivistas os indivíduos com maiores níveis de autonomia, apresentam taxas superiores de suicídio e divórcio (Diener & Suh, 2003).

Ao nível emocional, as culturas orientais desvalorizam emoções como orgulho e satisfação pessoal (Eid & Diener, 2001). Assim, as nações individualistas caracterizadas pela liberdade política apresentam maiores níveis de bem-estar subjetivo do que nas culturas coletivistas (Suh, Diener, Oishi e Triandis, 1998).

Outro fator relevante é a comparação social (Goethals & Klein, 2000), uma vez que as interações sociais influenciam decisões e aspirações individuais (Mair & Thivierge-Rikard, 2010). Estudos acerca do suporte social e conceitos relacionados (rede social, satisfação com relacionamentos), mostram que a existência de relações interpessoais de apoio, permitem níveis elevados de bem-estar. Em oposição, níveis baixos de suporte social, aumentam a susceptibilidade de stress psicológico e doenças físicas (Kirana, Rosen & Hatzichristou, 2009).

Tendencialmente, os indivíduos com maiores níveis de felicidade possuem uma vida social considerada rica e satisfatória, passando menos tempo sozinhos que a norma, por outro lado, as pessoas que mais infelizes apresentam pior qualidade nas suas relações interpessoais (Diener & Seligman, 2002).

O bem-estar subjetivo é ainda associado aos eventos de vida. De forma geral, a investigação procura compreender a possibilidade de eventos externos causarem impacto no bem-estar subjetivo. Os eventos de vida percebidos e vivenciados como positivos, aumentam

o bem-estar subjetivo (Woyciekoski, Natividade & Hutz, 2012). Contudo, algumas teorias sugerem que o efeito dos eventos de vida é apenas temporário, uma vez que as pessoas tendem a retornar ao seu nível básico de bem-estar subjetivo (Gottfredson & Duffy, 2008). No entanto, existem estudos que sugerem que os eventos de vida têm uma influência mais duradoura, considerando que algumas circunstâncias podem gerar uma mudança nos níveis básicos de bem-estar subjetivo e que a adaptação aos eventos de vida não constitui um fenómeno universal (Diener, Lucas & Scollon, 2006).

Em suma, resultados da investigação científica nesta área têm revelado que algumas variáveis, como as características demográficas, os traços de personalidade, os estilos de coping, a persecução de objetivos e as relações interpessoais, apresentam correlações moderadas ou não significativas com o bem-estar subjetivo, não tendo uma contribuição central na percepção da satisfação com a vida (Kim-Prieto et. al., 2005; Myers & Diener, 1995). A investigação mostrou, ainda, que muitas das variáveis preditoras de felicidade, enquanto bem-estar subjetivo, podiam ser pensadas também como consequências.

CAPÍTULO III – PERSONALIDADE

3.1. Conceito

O conceito de personalidade tem origem na palavra latina *persona*, que representava as máscaras de teatro utilizadas na antiguidade, para exprimir e representar diferentes emoções e atitudes em palco (Hansenne, 2004).

O estudo da personalidade permaneceu durante vários séculos ao tributo da filosofia, emergindo numa vertente mais psicológica na década de 30 do século XX com as publicações de Allport (1937) e Murray (1938).

A diversidade das definições existentes justifica-se em parte pelas correntes e abordagens teóricas a que se associam, sendo os constructos específicos utilizados na definição de personalidade, não mais que um reflexo das diferentes posições teóricas de cada investigador (Hall & Lindsey, 1984).

Apesar das várias definições de personalidade, ao longo dos anos, a maior parte dos autores retoma de forma continuada a uma definição que inclui o mesmo ideal de consistência, causalidade interna e de carácter distintivo (Hansenne, 2004).

A perspetiva cognitivo-comportamental define as diferenças de personalidade pela forma como as pessoas agem e pensam, argumentando que tais atos e pensamentos são em grande parte produzidos pela situação que o indivíduo enfrenta no momento ou enfrentou em momentos passados. Por sua vez, a teoria psicodinâmica defende que os aspetos cruciais da personalidade têm origem em conflitos, desejos inconscientes e recalcados (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2009).

A definição de personalidade é mediada pela reunião de três aspetos dominantes: a unicidade do indivíduo; um conjunto de características estáveis e duradouras ao longo do tempo e das situações e o estilo característico de interação entre o indivíduo e o seu ambiente físico e social (Kimmel, 1984).

A personalidade pode ser descrita como uma organização individual, relativamente, estável e duradoura do carácter, temperamento, intelecto e físico, determinando formas específicas de ajustamento ao ambiente (Eysenck, 1960), ou para Linton (1986) como uma aglomeração organizada dos processos e dos estados psicológicos individuais.

As definições de personalidade têm vindo a valorizar os componentes interativos e dinâmicos, compreendendo-a como um sistema definido por traços da personalidade e processos dinâmicos que influenciam o processo psicológico individual (Costa & McCrae, 1994).

O estudo da personalidade pode ser organizado em três níveis: traços disposicionais, características adaptativas e narrativas integrativas de vida, que se relacionam entre si de forma complexa, significativa e potencialmente preditora (McAdams & Olson, 2010).

Roberts (2009) sugeriu que os traços de personalidade são fundamentais para compreender a forma como os sujeitos experienciam o mundo e compreender o seu desenvolvimento.

3.2. Teoria dos traços

A teoria dos traços incorpora abordagens que compreendem a personalidade enquanto uma constelação de traços. A teoria dos traços de personalidade foi inicialmente proposta por Allport & Odbert (1936), concebendo os traços como tendências decisivas, generalizadas e personalizadas, ou mais especificamente, formas consistentes e estáveis de ajustamento do indivíduo ao ambiente.

A investigação ao nível da personalidade tem o intuito de identificar os princípios causais e processos intermédios (Costa & McCrae, 1995), abrangidos na explicação das especificidades do indivíduo ao nível das emoções, relações interpessoais, atitudes, vivências e motivações (McCrae & John, 1992).

No início da década de 90, Costa & McCrae (1992) consideram os traços enquanto dimensões das diferenças individuais, com tendência a exibir padrões consistentes de pensamentos, sentimentos e ações, propondo o que se designa de modelo geral de pessoa, onde os traços de personalidade são constructos hipotéticos, concebidos como disposições básicas que na relação com o exterior, contribuem casualmente para o desenvolvimento de hábitos, atitudes e aptidões (Costa & McCrae, 1995).

Eysenck (2006), partindo do modelo biossocial contribuiu fortemente para a compreensão das bases biológicas que influenciam as diferenças individuais ao nível dos traços e tipos, estabelecendo as diferenças entre tipo e traço, sendo que tipo é um grupo de traços correlacionados enquanto que o traço é um grupo de atos correlacionados do comportamento ou tendências para a ação (Eysenck, 1992).

A investigação ao nível dos traços de personalidade, pressupõe-se que os traços se assemelham a correlações (Eysenck, 1991) dispostas de acordo com um modelo hierárquico (Eysenck, 1992). Trata-se de um modelo composto por vários níveis de funcionamento, onde as características de personalidade se correlacionam entre si, dando origem a estruturas cada vez mais complexas (Eysenck, 1992). Os níveis iniciais de funcionamento da estrutura de

personalidade referem-se aos atos isolados ou estados transitórios do indivíduo (Eysenck, 1991; McCrae & Costa, 2006).

A combinação desses atos e estados, dá origem ao nível dos comportamentos habituais, que quando relacionados entre si concebem o nível dos traços. Os conjuntos dos traços posicionam-se num nível hierarquicamente superior, composto por tipos, dimensões ou fatores (Eysenck, 1960).

A dificuldade em obter um consenso entre os vários investigadores na área da personalidade e ausência de um modelo unificado e singular, impedia não só o avanço nesta área como se tornava um entrave à comunicação entre os investigadores. Assim, surge um conjunto limitado de traços, denominado de cinco grandes fatores (Carmo, 2006).

3.3. Taxonomia da personalidade

3.3.1. Hipótese lexical

Uma via fundamental para a taxonomia dos traços de personalidade surgiu de uma análise da linguagem utilizada para descrever atributos de personalidade, assente nos adjetivos habitualmente utilizados para descrever as pessoas como por exemplo: tímido, afetuoso, mesquinho, generoso, arrogante, humilde, etc. (Allport & Odbert, 1936), baseando-se na contribuição da linguagem natural dos traços (McCrae & Costa, 2006).

Esta perspetiva da personalidade teve origem com Francis Galton, um dos primeiros cientistas a enunciar a hipótese lexical e a avaliar o número de termos descritivos da personalidade empregados na língua inglesa (Goldberg, 1990).

Posteriormente, Allport & Odbert (1936) propõem que em qualquer língua, o Homem procura termos que lhe permitam identificar e avaliar os processos mentais e disposições que observa nos outros. Estes termos não seriam arbitrários, uma vez que, conhecer essas características pode aumentar a sua capacidade para compreender e controlar os outros.

Goldberg (1982) propôs que uma análise sistemática desses adjetivos de traços, poderia proporcionar indícios das diferenças individuais cuja descrição resistiu ao longo do tempo.

Considerando que as dimensões da personalidade estão representadas no nosso vocabulário, deu-se início ao desenvolvimento de uma taxonomia de termos descritivos da personalidade na população. Para a apuração destes termos foram alicerçais as contribuições de Allport & Odbert (1936) com 4500 termos, e de Norman (1963) com 2800 termos.

Posteriormente, Cattell foi um dos grandes impulsionadores assumiu a redução e análise factorial destes termos (John, Angleitner & Ostendorf, 1988), desenvolvendo o modelo de 16 fatores da personalidade como dimensões consideradas primárias bipolares como por exemplo: sociável-reservado, desconfiado-confiante, tenso-descontraído, irrefletido-ponderado.

3.3.2. Os cinco grandes

O modelo dos cinco fatores, é um dos modelos mais relevantes, para a explicação da personalidade humana (Costa & McCrae, 1992) e provém de duas diferentes tradições: a lexical e a de medida (De Raad & Perugini, 2002).

Após os estudos de Cattell (1966) outros investigadores conseguiram reduzir o numero de dimensões primárias para um conjunto mais pequeno, destacando cinco dimensões principais da personalidade, frequentemente designados como os cinco grandes: extroversão, neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência (Norman, 1963; Goldberg, 1993).

Este modelo tem comprovado que a personalidade se organiza segundo uma estrutura hierárquica, com cinco traços alargados num nível superior e traços específicos num nível inferior (McCrae, 2002; McCrae, 2010).

Como anteriormente referido, o modelo dos cinco fatores define a personalidade humana como uma rede hierárquica de traços, compreendidos teoricamente como predisposições comportamentais que surgem em resposta às situações da vida (Trentini, Hutz, Bandeira, Teixeira, Gonçalves & Thomazoni, A. R. 2009).

Esta rede comporta assim dezenas de traços específicos da personalidade, enquanto segundo nível é constituído por apenas cinco traços amplos: extroversão, amabilidade, conscienciosidade, neuroticismo e abertura para experiência (Costa, 1992; Costa & McCrae, 1992, 1995)

A primeira hipótese de estudo dos cinco fatores de personalidade foi teorizada por McDougall (1932) que afirmou que embora a personalidade seja complexa e variada, existem vantagens em analisá-la através de cinco factores distintos, mas inseparáveis.

A perspetiva lexical de Goldberg (1990) confirma a hipótese, anteriormente, teorizada através do estudo dos adjetivos dos traços na língua inglesa, onde se obtiveram descrições organizadas em cinco factores robustos. Atualmente, este modelo incide numa taxonomia compreensiva dos traços ou disposições da personalidade (McCrae, 2010), sugerindo que as características de personalidade podem organizar-se em cinco dimensões

básicas (Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1997), tratando-se de um sistema psicológico que incorpora aspetos biológicos e socioculturais (McCrae, 2010).

O modelo dos cinco fatores é definido por uma estrutura hierárquica dos traços de personalidade que inclui cinco dimensões dicotómicas: neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade (Costa & McCrae 1992; McCrae & John 1992, Costa & McCrae, 2008).

Apesar da falta de consenso face às características que compõem cada fator (John et al., 2008), são considerados cinco factores: fator I- extroversão vs introversão; fator II- amabilidade vs antagonismo; fator III- conscienciosidade vs irresponsabilidade; fator; IV- neuroticismo vs estabilidade emocional; e fator V- abertura à experiência vs convencionalidade (McCrae & Costa, 1997; John et al., 2008).

O fator I (extroversão vs introversão), associa-se à quantidade e intensidade das interações interpessoais, bem como ao nível de atividade, necessidade de estimulação e de alegria (Costa & Widiger, 2002). Deste modo, níveis superiores de extroversão remetem para indivíduos sociáveis, ativos, faladores, otimistas e que procuram diversão (Costa & Widiger, 2002). Em contraste, níveis inferiores descrevem sujeitos reservados, tímidos (John et al., 2008), independentes e menos faladores (Costa & Widiger, 2002).

O fator II (amabilidade vs antagonismo) consiste numa dimensão interpessoal, onde os indivíduos que mostram níveis elevados de amabilidade tendem a evitar o conflito, a ser simpáticos, calorosos, honestos, altruístas e ingénuos. Em oposição, o antagonismo evidencia características como a agressividade, crítica, tratando-se de sujeitos rudes, duvidáveis, pouco colaborantes, irritáveis, manipuladores e vingativos (Costa & Widiger, 2002). A amabilidade expressa a qualidade de uma orientação interpessoal num continuum mediado pela compaixão e antagonismo ao nível dos pensamentos, sentimentos e ações (Costa & McCrae, 1992)

O fator III (conscienciosidade vs irresponsabilidade), afere o nível de organização, persistência, controlo e motivação do comportamento orientado para os objetivos, com maior tendência para serem indivíduos organizados, auto-disciplinados, competentes, escrupulosos, eficientes e persistentes, contrastando com os indivíduos mais irresponsáveis que tendem a estabelecer uma visão negativa das suas capacidades, desmotivar-se facilmente, mostrando dificuldade em definir objetivos ou a contentar-se facilmente e a ser menos cuidadosos ou por vezes negligentes (Costa & Widiger, 2002).

O fator IV (neuroticismo vs estabilidade emocional) relaciona-se com nível de

ajustamento e instabilidade emocional. Demonstra que elevados níveis de neuroticismo refletem a presença de ansiedade, temperamentalidade, sentimentos de culpa, inadequação, inferioridade, tristeza, vergonha, ineficaz controlo de impulsos e dificuldade em lidar com o stress, contrastando com a polo oposto, marcado por indivíduos calmos, que raramente experienciam emoções negativas, resistentes a situações sociais embaraçosas e maior tolerância à frustração (Costa & Widiger, 2002). O neuroticismo permite aceder à presença de distúrbios psicológicos, bem como ideias irrealistas ou impulsividade (Costa & McCrae, 1992).

O fator V (abertura à experiência vs convencionalidade) descreve a valorização e procura pró-ativa de novas experiências (Costa & Widiger, 2002). Níveis elevados de abertura significam indivíduos imaginativos, originais, com variados interesses (John et al., 2008) e valores pouco convencionais. Pelo contrário, níveis baixos relatam pessoas convencionais nas crenças e atitudes, simples, dogmáticas, rígidas e presença de comportamentos limitados (Costa & Widiger, 2002).

3.4. Características da personalidade

As dimensões e traços, anteriormente, mencionados constituem estruturas universais, contudo, os estudos demonstram a existência de diferenças culturais consideradas significativas nos perfis de personalidade (McCrae & Costa, 1995; McCrae & Costa, 1997; McCrae et al., 1999; McCrae et al., 2005).

Verificaram-se diferenças de género que ocorrem de forma homogéneas nas diferentes culturas (Costa et al., 2001), mas também associadas a predisposições biológicas (McCrae & Costa, 2003), evidenciando níveis de neuroticismo e amabilidade, que tendem a ser superiores nas mulheres (Costa, Terracciano & McCrae, 2001).

As investigações revelam que a personalidade atinge a maturação no início da idade adulta (Costa et al., 1986; McCrae, 1993; Hopwood et al. 2011), mantendo-se relativamente estável ao longo do tempo (McCrae, 1993), podendo ocorrer pequenas alterações maturacionais (McCrae, Terracciano, Khoury, Knezevic, Jovic & Camarat, 2005; Terracciano, McCrae & Costa, 2010; Boyce, Wood & Powdthavee, 2013). As alterações mais comuns, dando-se ao longo do envelhecimento, manifestando-se pela diminuição dos níveis de neuroticismo, extroversão (McCrae et al., 1999; Scollon & Diener, 2006) e abertura à experiência, e pelo acréscimo dos níveis de amabilidade e conscienciosidade (McCrae et al., 1999).

É de destacar, que os factores de personalidade possuem uma intensa base biológica

(Botwin & Buss, 1989; Bouchard & Loehlin, 2001; Hopwood, Donnellan, Blonigen, Krueger, McGue, Iacono, & Burt, 2011) apesar da sua interação com o ambiente (McCrae & Costa, 1995; Scollon & Diener, 2006). McAdams & Pals (2006), define que os traços de personalidade como disposições relativamente estáveis, explicando a singularidade humana como resultado de componentes genéticas, evolutivas e mecanismos neuropsicológicos.

Tal situação, justifica a elevada estabilidade dos traços de personalidade, sugerindo que os cinco traços têm origem endógena e que não sofrem uma influência direta do ambiente, verificando-se apenas influências situacionais no nível hierárquico das adaptações características do indivíduo, tais como hábitos, atitudes, papéis sociais, e no nível dos comportamentos e experiências mais específicos (McCrae, 2010).

Contudo, Boyce, Wood & Pwdthavee (2013) defendem que a personalidade, mais uma vez, varia de acordo características demográficas (idade, sexo, estado civil).

Little (2007), sugere que os indivíduos podem de forma ocasional ter atitudes e ações distintas dos seus traços base, por exemplo, um indivíduo introvertido pode agir de forma extrovertida, se um determinado contexto assim o exigir, mesmo que isso lhe possa causar algum desconforto ou prejudique o seu bem-estar.

A possibilidade de mutação torna-se vantajosa pela melhoria e prevenção da doença física e mental, aumento comportamentos pró-sociais, qualidade de vida, criatividade e maior orientação para objetivos (Scollon & Diener, 2006; Boyce et. al., 2013).

CAPÍTULO IV – PERSISTÊNCIA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E PERSONALIDADE

4.1 Bem-estar Subjetivo e persistência

Embora a investigação ainda seja escassa, a persistência trata-se de uma característica altamente pertinente para a auto-atualização da perspectiva de bem-estar, apresentando correlações positivas entre com a satisfação com a vida e afetos positivos (Singh & Jah, 2008).

De acordo, com a teoria atual orgânica, os indivíduos persistentes podem ser mais propensos a procurar objetivos envolventes e pessoalmente significativos durante um longo período. Uma vez que se trata de uma motivação orientada para o futuro, os indivíduos persistentes irão acumular um senso de significado com os objetivos que perseguem ao longo da vida (Kleiman, Adams, Kashdan & Riskind, 2013) o que pode contribuir de forma significativa para elevados níveis de bem-estar. No mesmo sentido, quando as próprias necessidades são satisfeitas através do alcance de metas significativas, tendem a sentir-se particularmente satisfeitos com suas vidas (Singh e Jha, 2008).

Os motivos pelos quais alguém percebe a sua vida como satisfatória ou não, podem estar relacionadas vários componentes da vida como o estado de humor, as relações, a existência de um propósito de vida ou conquistas relevantes (Diener et. al, 2012).

Diener et al. (2012) constataram que a avaliação da satisfação com a vida, está altamente relacionada com a vivência de emoções positivas. No entanto, os objetivos de longo prazo parecem ser uma componente de maior expressão para a satisfação com a vida. Deste modo, o bem-estar pode ser adquirido pela perseguição de objetivos com significativo, portanto, uma motivação considerada persistente.

Como inicialmente descrito, a persistência, é relacionada com três abordagens motivacionais distintas para a perseguição da felicidade: o prazer, comprometimento e significado (Eskreis-Winkler et. al., no prelo).

Os indivíduos persistentes, motivados pelo prazer procuram experiências hedônicas positivas, já os que são motivados pelo comprometimento procuram atividades de maior envolvimento e foco, enquanto os indivíduos motivados pelo significado procuram atividades com um propósito altruísta (Peterson et. al., 2005).

Daukantaité & Soto Thompson (2014), demonstraram que níveis elevados de persistência, podem refletir uma forma de consistência para com o self e consequentemente relacionar-se com os diferentes aspetos do bem-estar. Assim, níveis elevados de persistência tendem a aumentar o bem-estar pela elevada consistência interna e alta autenticidade.

Estudos longitudinais em adultos, verificaram que os indivíduos com maior

persistência, são mais aptos para procurar a felicidade através da concretização e significado.

A associação positiva entre persistência e o comprometimento assenta na perseverança do esforço, enquanto a relação entre persistência e o prazer é sustentada pela consistência de interesses. Isto é, uma orientação para o comprometimento pode promover a persistência incentivando o esforço sustentado ao longo do tempo, ao passo que uma orientação para o prazer pode impedir a persistência, desencorajando a presença de um interesse sustentado ao longo do tempo (Culin, Tsukayama & Duckworth, 2014).

Os estudos revelam que as pessoas mais felizes tendem a ter maior sucesso académico, menor predisposição para abandonar os seus trabalhos, e menor probabilidade de experienciar burnout. Ou seja, o bem-estar aumenta à medida que as pessoas persistem e realizam os seus objetivos e são bem sucedidas (Salles, Cohen & Mueller, 2013).

Um estudo realizado com residentes de cirurgia, demonstrou que a persistência é uma variável preditora de saúde psicológica, permitindo identificar risco de burnout e os níveis de bem-estar (Salles et. al., 2013).

Singh & Jah (2008) demonstraram a presença de correlações positivas entre a persistência, satisfação com a vida, e afeto positivo. Por sua vez, a correlação entre a persistência e afeto negativo, apresentou-se negativa.

Diener (2000) propõe que em parte a felicidade pode resultar do trabalho face a objetivos, relacionamentos sociais satisfatórios e atividades de florescimento, assim a persistência pode ser um fator importantes na realização nestas áreas.

Em suma, afeto positivo, satisfação com a vida e persistência são conceitos empiricamente, correlacionados, exceto o afeto negativo que se apresenta como um conceito independente (Singh & Jah, 2008).

4.2. Persistência e personalidade

Ao nível da personalidade o modelo dos cinco fatores tem permitido um quadro descritivo acerca das características que predizem o sucesso (Goldberg, 1990; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1987; Tupes & Christal, 1992).

A relação entre a personalidade e a persistência tem sido alvo de alguns estudos que verificam a existência de uma relação significativa e predominantemente forte entre a persistência e conscienciosidade, superior a todas as outras dimensões da personalidade (Duckworth et. al., 2007).

Tal predominância, justifica-se pelo facto da persistência ser um sub-nível do traço de personalidade da conscienciosidade, que descreve o controlo dos impulsos e auto-regulação

do comportamento (John, Naumann & Soto, 2008).

Importa assim, distinguir e compreender a relação subjacente entre os dois conceitos. Apesar de conceptualizada de forma próxima com o conceito de conscienciosidade, foi comprovada a sua validade preditiva para além da conscienciosidade (Duckworth et al., 2007; Reed, Pritschet, & Cutton, 2013). Pode considerar-se que a persistência difere da conscienciosidade pelo seu foco na persistência e na consistência de objetivos e interesses. Enquanto a conscienciosidade que permite apenas resistir a distrações na realização de tarefas quotidianas, a persistência reflete também a capacidade de consistência, não alternando constantemente o foco das tarefas (Duckworth et al., 2007).

Enquanto traço, a persistência coincide com alguns aspetos da conscienciosidade, contemplados no modelo dos cinco fatores (Goldberg, 1990), principalmente, no que respeita à orientação para o rendimento, que caracteriza os indivíduos como trabalhadores e que terminam as tarefas que lhes competem. No entanto, este constructo difere da conscienciosidade pelo seu foco na persistência e na consistência dos objetivos e interesses.

Desta forma, um indivíduo que tenha um elevado nível de auto-controlo, característico do traço de conscienciosidade, poderá ser capaz de resistir a distrações que perturbam tarefas quotidianas, mas poderá ter menos persistência e, por exemplo alterar o desporto que pratica todos os dias (Osório & Cruz, 2013).

Numa meta-análise (Barrick & Mount, 1991) concluiu-se a conscienciosidade era o traço mais determinante em termos de performance laboral. Os sujeitos com maiores níveis de conscienciosidade, são caracteristicamente mais cuidadosos, confiáveis, organizados, trabalhadores e dispõem de maior auto-controlo, qualidades contribuem evidentemente para a realização e conquistas (Duckworth et. al. 2007).

Ambas as facetas da conscienciosidade demonstram associações positivas com a realização (Poropat, 2009) e associações negativas com o abandono universitário (Robbins, Lauver, Le, Davis, Langley & Carlstrom, 2004).

Ao contrário das restantes facetas da conscienciosidade, a persistência denota uma extrema resistência em termos de interesses particulares e um esforço aplicado em direção a esses interesses. Não se trata apenas de trabalhar arduamente perante as tarefas em curso, mas sim trabalhar, diligentemente, nos mesmos objetivos por longos períodos de tempo (Eskreis-winkler, Duckworth, Shulman & Beal, 2014).

A persistência está ligada a uma motivação orientada para o futuro e concretização de objetivos a longo prazo, enquanto a conscienciosidade assenta em projetos atuais e a curto

prazo (Duckworth et al., 2007).

A conscienciosidade trata-se de um espectro de constructos que descrevem diferenças individuais na capacidade de auto-controlo, responsabilidade, trabalho árduo, organização e regras (Roberts, Jackson, Fayard, Edmonds & Meints, 2009). Detém um papel fundamental em diversos domínios da vida e envelhecimento positivo, predizendo maiores níveis de realização académica e capacidade cognitiva (Nofle & Robins, 2007), performance laboral (Dudley, Orvis, Lebiecki & Cortina, 2006), liderança (Judge, Bono, Ilies & Gerhardt, 2002) e êxito (Roberts, 2009). É um traço de personalidade associado ao controlo de impulsos socialmente prescrito que facilita a concretização de objetivos e tarefas (Jonh, Naumann & Soto, 2008), incluindo sub-traços como o auto-controlo e perseverança (MacCann, Duckworth & Roberts, 2009). Por sua vez a persistência é um traço não-cognitivo da personalidade que envolve a persistência e consistência de interesses a longo prazo (Duckworth et. al, 2007).

Embora as investigações a este nível ainda sejam escassas, a literatura deixa clara a ligação entre o conceito de persistência e personalidade, destacando sempre a sua relação com a conscienciosidade mais do que com qualquer outro traço (Barrick & Mount, 1991). Contudo, importa referir a significância presente na relação entre a persistência e os restantes traços da personalidade. Assim, verifica-se a existência relação significativa entre a persistência a amabilidade, extroversão e abertura à experiência, em oposição a uma correlação negativa com o neuroticismo (Duckworth et. al, 2007).

CAPÍTULO VI – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

5.1. Objetivo e hipóteses

O objetivo desta investigação é a replicação do modelo de persistência na população portuguesa, analisando a sua relação com o bem-estar subjetivo e personalidade.

É esperado que a estrutura da persistência seja composta por dois fatores (H1). Na relação com a persistência e bem-estar subjetivo é esperado que maiores níveis de satisfação com a vida e afetividade positiva, contribuam para maiores níveis de persistência (H2). Ao nível da afetividade negativa espera-se que esteja negativamente correlacionada com a persistência (H3).

Ao nível da personalidade, espera-se que a conscienciosidade, extroversão, amabilidade e abertura à experiência estejam positivamente relacionadas com a persistência (H4), em oposição espera-se que níveis superiores de neuroticismo se correlacionem negativamente para a persistência (H5).

Ao nível das diferenças entre sexos, não são esperadas diferenças significativas ao nível da persistência (H6).

5.2. Caracterização da amostra

Na presente investigação foi recolhida uma amostra de conveniência composta por 261 participantes, 99 do sexo masculino (37.9%), 162 do sexo feminino (62.1%) com idades compreendidas entre os 18 e 57 anos, com uma média de 25.11 anos (DP=5.58), valor que difere significativamente entre sexos (tabela 1).

Os participantes tinham em média 15.36 anos de escolaridade (2.85), não existindo diferenças significativas ao nível dos sexos (tabela 1).

Relativamente ao estado civil, 216 (82.8%) dos participantes são solteiros, 39 (14,9%) casados ou em união de facto, 6 divorciados ou separados (2.3%), não existindo diferenças significativas entre sexos (tabela 1).

A maioria dos indivíduos eram caucasianos (n=256, 98.1%) e 5 (1.9%) de etnia negra, dados que não diferem significativamente.

No que respeita, à religião 128 (49%) eram católicos, 123 (47,1%) sem religião, 1 (0.4%) evangelistas, 2 (0.8%) testemunha de jeová e 7 (2.7%) pertenciam a outras religiões, valores que não diferem significativamente entre sexos.

Ao nível da prática de exercício físico, 148 dos participantes (56.7%) não praticavam exercício físico e 113(43.4%) praticavam exercício físico, não existindo diferenças significativas entre sexos.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra por sexos

	Masculino		Feminino		<i>t</i>	Sig.
	N	M (DP)	N	M (DP)		
Idade	99	26.06 (5.69)	162	24.52 (5.46)	2.17	.03
Anos Escolaridade	99	15.67 (2.83)	162	15.18 (2.85)	1.34	.18
	N	%	N	%	χ^2	
Estado Civil						
Solteiro	83	83.8%	133	82.1%		
Casados/União de Facto	14	14.1%	25	15.4%		
Divorciados	2	2.0%	4	2.5%		
	99		162		0.93	

5.3. Medidas

5.3.1. Questionário de dados sociodemográficos

Para realizar a caracterização sociodemográfica da amostra foi aplicado um questionário de dados sociodemográficos composto por 9 questões, relativas ao estabelecimento de ensino, sexo, estado civil, idade, profissão, número de anos de escolaridade, curso, religião e etnia.

5.3.2. Escala de persistência

Para avaliar a persistência foi utilizada a escala de persistência, constituída por 12 itens com um formato de resposta tipo likert de 5 pontos, variando entre “1=muitíssimo parecido comigo” e “5= não se parece comigo em nada”. Incluí duas sub-escalas: perseverança do esforço constituída pelos itens 1, 4, 6, 9, 10 e 12 e consistência de interesses formada pelos itens 2, 3, 5, 7, 8 e 11 (Duckworth et al., 2007). Os itens 1, 4, 6, 9, 10, 12 são cotados de forma inversa.

A escala demonstrou elevada consistência interna com um valor de alpha de cronbach de .85 para a escala total bem como para a Consistência de Interesses com um alpha de cronbach de .84 e perseverança do esforço com um alpha de cronbach de .78 (Duckworth et al., 2007).

No presente estudo, a análise fatorial realizada confirmou a presença de dois fatores distintos concordantes com a medida original (tabela 2). A medida apresentou nível adequado de consistência interna, com um valor de alpha de cronbach de .82 quer para a Consistência

de Interesses como para a perseverança do Esforço.

5.3.3. Escala de satisfação com a vida

Para avaliar a satisfação com a vida, foi utilizada a escala de satisfação com a vida composta por 5 itens com formato tipo Likert de 7 pontos em que 1= Discordo Totalmente e 7= Concordo Totalmente. Ao nível da amplitude a escala varia entre 5 (satisfação baixa) e 35 (satisfação alta).

Em termos psicométricos, a medida, demonstra evidências a nível da fidelidade, que quando avaliada pelo alpha de cronbach, apresenta valores satisfatórios de consistência interna ($\alpha=.87$) e sensibilidade dos itens (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

No teste reteste a medida demonstra um coeficiente de .82 num intervalo de 2 meses entre a primeira e a segunda aplicação valores moderados a altos de estabilidade temporal, (Diener et al., 1985) e uma correlação de .54 num intervalo de 4 anos (Pavot & Diener, 1993).

Têm de modo semelhante, demonstrando evidências de validade convergente (Diener et al., 1985; Lucas et al., 1996) e discriminante (Lucas et al., 1996).

A análise fatorial exploratória remete para a existência de 1 factor que explica 66% da variância da prova, admitindo a sua unidimensionalidade (Diener et al., 1985).

A validação portuguesa da escala foi realizada por Neto (1993), demonstrando, igualmente, a existência de um único fator que explica 53.3% da variância da escala. Em termos de consistência interna foi obtido um coeficiente de .78, considerado satisfatório. No presente estudo, o alfa de cronbach corresponde a 0,85 mostrando um nível de consistência interna apropriado.

5.3.4. Escala de afeto positivo e negativo

No sentido de avaliar o afeto positivo e negativo, foi utilizada a escala de afeto positivo e negativo (PANAS; Watson, Clark & Tellegan, 1988) composta por 20 itens de auto-resposta, que permitem para avaliar o humor em diferentes períodos de tempo, num formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, em que 1 = “Nada ou muito ligeiramente” e 5= “Extremamente”.

A afetividade positiva é constituída pelos itens 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17 e 19; e a afetividade negativa pelos itens 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 e 20 cuja amplitude varia entre 10 (mínimo de afetividade positiva/ negativa) e 50 (máxima afetividade positiva/ negativa).

No que se refere às qualidades psicométricas, a estrutura interna da escala, através da análise confirmatória apresenta um modelo ajustado ($\chi^2=689.8$, $df=156$; $RCFI=.94$; $SRMR=.05$; $RMSEA=.06$) que admite a presença de dois fatores, confirmando as duas

dimensões afetivas independentes (Crawford & Henry, 2004).

A fidelidade avaliada através do alpha de Cronbach tem demonstrado níveis adequados de consistência interna em ambas as dimensões de Afetividade, com valores de .89 para a afetividade positiva e de .85 para a afetividade negativa, demonstrando, ainda, evidências em termos da validade convergente e discriminante (Crawford & Henry, 2004).

No presente estudo, a análise do alpha de cronbach demonstrou valores adaptados em termos de consistência interna para as dimensões afetividade positiva ($\alpha=.92$) e afetividade negativa ($\alpha=.87$).

5.3.4. Inventário dos cinco grandes

A personalidade foi avaliada pelo inventário dos cinco fatores (BFI: John, Donahue & Kentle, 1991), composto por 44 itens, com um formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a “discordo fortemente” e 5 a “concordo fortemente”.

Os itens dividem-se em 5 dimensões da personalidade bipolares: 1-extroversão, composta por 8 itens (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 2) onde o valor mínimo de 8 representa a introversão e 40 a extroversão; 2- amabilidade, constituída por 9 itens (2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42) e uma amplitude que varia entre 9 e 45, onde o valor mínimo remete para o Antagonismos e o valor máximo para a amabilidade ; 3- conscienciosidade, composta por 9 itens (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43) variando entre o valor mínimo de 9 que sustenta a Irresponsabilidade e 45 associado à conscienciosidade ;4-neuroticismo, constituído por 8 itens (4,9, 14,19, 24, 29, 34, 39) oscilando entre 8 e 40, onde o valor mínimo representa a estabilidade emocional e o valor máximo o neuroticismo, e 5- abertura à experiência, distribuída em 10 itens (5, 10, 15, 20, 25,30, 35, 40, 41, 44) com uma amplitude de 10 a 55, representado, respetivamente, a convencionalidade e abertura à experiência.

As propriedades psicométricas do inventário dos cinco fatores, são consideradas adequadas mostrando evidências de validade convergente, quando correlacionado com outros instrumentos de personalidade (John & Srivastava, 1999).

Em termos de estrutura interna, foi obtida uma estrutura com 5 fatores independentes, através da análise fatorial exploratória. Contudo, a análise fatorial confirmatória revela que os cinco fatores não são totalmente ortogonais, sendo o modelo considerado com melhor ajustamento aquele que indica 5 factores correlacionados ($\chi^2/df = 2.11$; CFI=.92) (Benet-Martínez & John, 1998). O inventário demonstra uma boa estabilidade temporal avaliada pelo teste-reteste, verificando-se uma correlação de .85 num intervalo de 3 meses na amostra inglesa (John & Srivastava, 1999).

A versão inglesa apresenta uma boa consistência interna com valores entre .66 e .85 de alfa de Cronbach, verificando se ao nível dos 5 fatores os seguintes valores: extroversão ($\alpha=.85$); conscienciosidade ($\alpha=.77$); neuroticismo ($\alpha=.80$) e abertura à experiência ($\alpha=.79$) (Benet-Martínez & John, 1998).

Quanto à validade, existem evidências de validade convergente estando fortemente correlacionado outros instrumentos de avaliação da personalidade (John & Srivastava, 1999; Rammstedt & John, 2007).

5.4. Procedimento

Foi recolhida uma amostra por conveniência onde foi solicitada a colaboração voluntária dos participantes. Sendo estes informados que estavam a participar num estudo destinado ao comportamento emocional, bem como da confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos. Na recolha de dados, o material utilizado consistiu numa caneta e no protocolo de investigação com o questionário demográfico e as medidas de persistência, satisfação com a vida, afetividade positiva e negativa e inventário dos cinco fatores (Apêndice I). O tempo de realização foi de aproximadamente 25 minutos.

Após a recolha dos dados, foi criada a base de dados e a realizada a introdução de todos os questionários validos. A análise estatística foi efetuada com recurso ao software SPSS Statistics 17.0 para sistema operativo Windows.

VI-RESULTADOS

6.1. Qualidades psicométricas

Para estudar a estrutura fatorial da escala de persistência foi efetuada uma análise fatorial. Utilizando os critérios de raízes próprias superiores a 1, obtiveram-se dois fatores tal como no modelo original da escala. Assim, ao testar a replicabilidade do modelo foi verificada a existência de dois fatores verificando-se as seguintes percentagens de variância: 37,38% (fator 1), 16,89% (fator 2).

O primeiro fator incorpora os itens relativos à perseverança do esforço com os itens: 6- Sou um trabalhador esforçado, 12- Sou uma pessoa aplicada, 1-Venci as dificuldades para conquistar um desafio importante, 9-Acabo o que começo, 4-As dificuldades e os reveses não me desencorajam e 10- Eu atingi um objetivo que demorou anos de trabalho, relacionados com o esforço e trabalho despendidos para atingir determinados objetivos, na presença de obstáculos.

O segundo fator relativo à consistência do esforço compõe-se pelos itens: 5-Estive obcecado com uma certa ideia ou projeto para um curto período de tempo, mas depois perdi o interesse, 3- Os meus interesses mudam de ano para ano, 11- Os meus centros de interesse mudam frequentemente, 8- Tenho dificuldade em manter o foco em projetos que levam mais do que alguns meses para serem concluídos, 7- Frequentemente estabeleço um objetivo, mas posteriormente sigo um diferente, 2- Novas ideias e projetos, por vezes, distraem-me das ideias e projetos anteriores, relativos a manutenção de um determinado domínio por longos períodos de tempo, confirmando o modelo inicial (Tabela 2).

Tabela 2. Análise Fatorial

Itens	Fator	Fator
	1	2
6. Sou um trabalhador esforçado.	0,81	
12. Sou uma pessoa aplicada.	0,81	
1. Venci as dificuldades para conquistar um desafio importante.	0,73	
9. Acabo o que começo.	0,71	
4. As dificuldades e os reveses não me desencorajam.	0,64	
10. Eu atingi um objetivo que demorou anos de trabalho.	0,56	
5. Estive obcecado com uma certa ideia ou projeto para um curto período de tempo, mas depois perdi o interesse.		0,80
3. Os meus interesses mudam de ano para ano.		0,78
11. Os meus centros de interesse mudam frequentemente.		0,76
8. Tenho dificuldade em manter o foco em projetos que levam mais do que alguns meses para serem concluídos.		0,69
7. Frequentemente estabeleço um objetivo, mas posteriormente sigo um diferente.		0,65
2. Novas ideias e projetos, por vezes, distraem-me das ideias e projetos anteriores.		0,56

6.2 Análise de diferenças entre grupos

Para avaliar a significância das diferenças entre as médias das variáveis em estudo, no sexo masculino e feminino, foi utilizado o teste paramétrico t-student para amostras independentes (Tabela 3).

Tabela 3. Diferenças entre médias do sexo feminino e masculino

	Masculino		Feminino		<i>t</i>	Sig.
	M	DP	M	DP		
Persistência						
Perseverança do Esforço	23.77	4.04	22.37	4.04	2.47	.01*
Consistência interesses	21.77	4.25	20.19	4.76	2.70	.01*
Satisfação com a vida	24.11	5.86	22.70	6.52	1.76	.08
Afetividade						
Positiva	36.02	6.95	33.46	8.23	2.57	.01*
Negativa	18.34	7.92	18.67	6.52	-.38	.70
Personalidade						
Extroversão	26.00	5.52	26.38	6.45	-.48	.63
Amabilidade	34.13	4.32	35.05	4.54	-1.61	.11
Conscienciosidade	32.98	5.45	32.12	6.56	1.09	.28
Neuroticismo	22.85	5.14	25.35	6.54	-3.23	.00*
Abertura à experiência	36.77	8.05	36.97	6.42	-.22	.83

* $p < .05$

No que se refere aos resultados obtidos pelo teste t-student para amostras independentes, foram observadas diferenças significativas entre sexos ao nível da perseverança do esforço ($t(259) = 2.47$; $p = 0.01$), consistência de interesses ($t(259) = 2.70$; $p = 0.01$), afetividade positiva ($t(259) = 2.57$; $p = 0.02$) e neuroticismo ($t(259) = -3.23$; $p = 0.001$), demonstrando que os homens apresentam, em média, níveis mais elevados de perseverança do esforço ($M = 23.77$; $DP = 4.04$), consistência de interesses ($M = 21.77$; $DP = 4.25$) e de afetividade positiva ($M = 36.02$; $DP = 6.95$), enquanto as mulheres apresentam níveis superiores de neuroticismo ($M = 25.35$; $DP = 6.54$).

6.3. Análise de correlações

Ao nível das dimensões da persistência, a perseverança do esforço, mostra a existência de correlações positivas com intensidade moderada a forte na relação com a satisfação com a vida ($r = .40$), a afetividade positiva ($r = .44$, $p < .01$) e conscienciosidade ($r = .63$, $p < .01$). Ainda que com intensidade fraca, consta a relação entre a extroversão ($r = .28$, $p > .01$) e amabilidade ($r = .29$, $p > .01$) e abertura à experiência ($r = .15$, $p > .05$).

Verifica-se a presença de correlações negativas, estatisticamente significativas de intensidade fraca a moderada com a afetividade negativa ($r=-.27$, $p < .01$) e neuroticismo ($r=-.43$, $p < .01$).

Relativamente, à dimensão consistência de interesses, apresenta correlações significativas de intensidade fraca com as variáveis satisfação com a vida ($r=.24$, $p > .01$), afetividade positiva ($r=.22$, $p > .01$), amabilidade ($r=.17$, $p > .01$) e extroversão ($r=.15$, $p > .05$).

A conscienciosidade apresenta uma relação positiva moderada ($r=.42$, $p > .01$), enquanto o neuroticismo ($r=-.26$, $p > .01$) e afetividade negativa ($r=-.15$, $p > .01$) demonstraram uma correlação negativa com a consistência de interesses.

Em relação às componentes de bem-estar e personalidade, verifica-se que a satisfação com a vida se correlaciona significativamente com a extroversão ($r=.26$, $p < .01$), conscienciosidade ($r=.23$, $p > .01$) e amabilidade ($r=.15$, $p > .05$), correlacionando-se negativamente com o neuroticismo ($r=-.42$, $p < .01$).

Ao nível da afetividade positiva registaram-se correlações significativas e positivas com a extroversão ($r=.47$, $p < .01$), conscienciosidade ($r=.38$, $p > .01$), abertura à experiência ($r=.27$, $p > .01$) e amabilidade ($r=.22$, $p > .01$), correlacionando-se negativamente com o neuroticismo ($r=-.50$, $p > .01$). Por sua vez, a afetividade negativa associa-se positivamente ao neuroticismo ($r=.47$, $p > .01$) e mostra correlações negativas com a conscienciosidade ($r=-.28$, $p > .01$) e a extroversão ($r=-.25$, $p > .01$) (Tabela 4).

Tabela 4. Matriz de correlações bivariadas entre persistência, satisfação com a vida, afetividade e personalidade.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Perseverança do Esforço										
2. Consistência de Interesses	.39**									
3. Satisfação com a vida	.40**	.24**								
4. Afetividade Positiva	.44**	.22**	.45**							
5. Afetividade Negativa	-.27**	-.15*	-.34**	-.16**						
6. Extroversão	.28**	.15*	.26**	.47**	-.25**					
7. Amabilidade	.29**	.17**	.15*	.22**	-.24**	.18**				
8. Conscienciosidade	.63**	.42**	.23**	.38**	-.28**	.31**	.37**			
9. Neuroticismo	-.43**	-.26**	-.42**	-.50**	.47**	-.44**	-.32**	-.39**		
10. Abertura à Experiência	.15*	.08	.03	.27**	.02	.20**	.32**	.21**	-.19**	

*p< .05, **p< .01

CAPÍTULO VII - DISCUSSÃO

A presente investigação pretende contribuir para o estudo da estrutura da persistência composta pelas dimensões: perseverança do esforço e consistência de interesses e estudar a sua relação com o bem-estar subjetivo e personalidade.

O estudo realizado permitiu analisar a estrutura fatorial da persistência e examinar relações significativas entre as várias variáveis, sendo de destacar a intensidade presente entre a persistência, conscienciosidade, afetividade positiva, satisfação com a vida, amabilidade e extroversão.

É apresentada uma relação significativa entre ambos os componentes da persistência, revelando que tanto ao nível da perseverança do esforço como da consistência de interesses, existe uma relação positiva com a avaliação realizada acerca da satisfação com a vida e afetividade positiva.

Tal como esperado, a persistência trata-se de uma característica altamente relevante para a auto-atualização da perspetiva de bem-estar (Singh & Jah, 2008), apresentando correlações positivas entre com a satisfação com a vida e afeto positivo.

Em oposição, importa realçar o carácter negativo da relação entre ambos os componentes da persistência e a afetividade negativa, revelando que à medida que a afetividade negativa aumenta a possibilidade de ser persistente diminui, tal como descrito na literatura (Singh & Jah, 2008).

Tais resultados vão de encontro ao verificado em estudos anteriores que refletem que as experiências positivas, como o prazer, interesse, confiança e alegria aumentam a persistência nos indivíduos, em oposição aos estados emocionais negativos como o medo, tristeza, raiva, culpa ou descontentamento (Singh & Jah, 2008), destacando a importância da existência de um propósito de vida ou conquistas relevantes (Diener, Fujita, Tay & Biswas-Diener, 2012).

Os mesmos resultados sugerem a importância da psicologia positiva, no desenvolvimento de intervenções psicológicas que fomentem a qualidade de vida, através de estados emocionais positivos, aumentando o significado atribuído à vida e tornando-a mais frutífera (Linley & Joseph, 2004).

A relação entre os componentes da persistência, satisfação com a vida e afetividade positiva pode ser, igualmente, útil no prolongamento da felicidade, tornando-a mais duradoura (Diener, 2000), através do esforço investido em objetivos, relações sociais e atividade prazerosas, realçando a importância da persistência na concretização destes objetivos (Singh & Jah, 2008).

Ao nível da personalidade o modelo dos cinco fatores, tem proporcionado um quadro descritivo acerca das características que predizem o sucesso (Goldberg, 1990; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1987; Tupes & Christal, 1992) na sua relação com a persistência. Este estudo, permite constatar o descrito na literatura (Duckworth & Peterson, 2007), confirmando a hipótese de existência de uma relação significativa e positiva entre a persistência e os traços de personalidade como conscienciosidade, amabilidade, extroversão e abertura à experiência, demonstrando uma correlação negativa com o neuroticismo.

Sendo de destacar a relação existente entre a perseverança do esforço e consistência de interesses com a conscienciosidade, sugerindo que a persistência estabelece uma relação significativa e predominantemente forte com este traço, superior a todas as outras dimensões da personalidade, tal como esperado.

Tal predominância, é explicada pelo facto da persistência ser um sub-nível do traço de personalidade da conscienciosidade, que descreve o controlo dos impulsos e auto-regulação do comportamento (John, Naumann & Soto, 2008).

Desta forma, os indivíduos considerados energéticos, conscientes e com maior responsabilidade, traços típicos da conscienciosidade, são aqueles que tendencialmente apresentam maior perseverança do esforço e consistência de interesses e por isso revelam níveis maiores de intensidade, direção e longevidade face aos objetivos, justificando o seu sucesso como resultado do seu talento e esforço (Duckworth, 2007).

Em oposição, tal como esperado, maiores níveis de neuroticismo revelam níveis inferiores em ambas as dimensões da persistência, refletindo que os indivíduos mais ansiosos, com sentimentos de culpa, inabilidade, inferioridade, tristeza, vergonha, ineficaz controlo de impulsos e dificuldade em lidar com o stress (Duckworth, 2007) demonstram menor paixão e persistência por objetivos de longo prazo, mostrando a importância de viabilizar estratégias de controlo de ansiedade e regulação emocional.

Tais resultados, são sugestivos de que os indivíduos com maior propensão para a sociabilidade, envolvimento em atividades, comunicação, otimismo e divertimento (extroversão), bem como os indivíduos que tendem a ser amáveis, simpáticos, honestos e altruístas (amabilidade), com maior capacidade de organização, persistência, controlo e manutenção do esforço, orientado para objetivos (conscienciosidade) e que valorizem a procura ativa de novas experiências (abertura à experiência) terão maior propensão para ser persistentes.

Dada a relevância atribuída não só à conscienciosidade, mas também à amabilidade,

extroversão e abertura à experiência, torna-se crucial apostar no desenvolvimento das características típicas de cada um destes traços no desenvolvimento e construção da persistência.

Assim e apesar, da forte componente genética associada à construção da personalidade, torna-se fundamental estimular o desenvolvimento de competências potenciadoras da persistência e preditoras de sucesso. Nomeadamente, através do desenvolvimento de estratégias que confirmem o aumento da conscienciosidade nos indivíduos, dada a sua estreita relação com os componentes persistência, apostando em estratégias que permitam numa maior organização, auto-disciplina, competência, minuciosidade e perseverança (Duckworth, 2007).

A possibilidade de mudança defendida por vários autores, torna-se útil pela melhoria e prevenção da doença física e mental, aumento comportamentos pró-sociais, qualidade de vida, criatividade e maior orientação para objetivos.

Ao nível das diferenças entre sexos, nos estudos realizados, anteriormente, não foram verificadas diferenças significativas a este nível (Duckworth et al., 2007), contudo, ao contrário do inicialmente esperado, neste estudo verificaram-se diferenças significativas em ambas as dimensões da persistência.

Os indivíduos do sexo masculino apresentam-se como mais persistentes, como maiores níveis de perseverança do esforço e consistência de interesses. Tais resultados, podem ser, possivelmente, justificados pelos níveis superiores de neuroticismo, afetividade negativa e níveis inferiores de satisfação com a vida nas mulheres, que influenciam negativamente os níveis de persistência, influenciando negativamente a sua presença nas mulheres, que tendem a demonstrar maior instabilidade emocional.

Por outro lado, também a composição pouco homogénea da amostra em termos de sexo, pode induzir tais diferenças, sendo importante acautelar possíveis generalizações destes dados.

CONCLUSÃO

O presente trabalho visou estudar fatores estruturais envolvidos na persistência e sua relação com o bem-estar subjetivo e personalidade.

Assim, foi estudada existência de relação entre as dimensões do bem-estar subjetivo e da personalidade com a satisfação com a vida, analisando as diferenças ao nível da persistência entre homens e mulheres.

No que respeita às hipóteses inicialmente formuladas, a hipótese respeitante à correlação positiva entre a conscienciosidade, extroversão, amabilidade e abertura à experiência e persistência (H4) é apenas parcialmente confirmada, dada a inexistência de correlação entre a consistência de interesses e a abertura à experiência. Por sua vez a hipótese que não previa diferenças significativas entre sexos (H6), foi rejeitada, reportando níveis superiores de perseverança de interesses e consistência de interesses nos homens.

Confirma-se assim, que a persistência é constituída por dois fatores: perseverança do esforço e consistência de interesses (H1), que maiores níveis de satisfação com a vida e afetividade positiva (H2) contribuem positivamente para persistência e que a afetividade negativa (H3) e neuroticismo (H5) se relacionam negativamente com a persistência.

Deste modo, ficou demonstrado que níveis superiores de satisfação com a vida, afetividade positiva, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e abertura à experiência contribuem para níveis maiores de perseverança do esforço, sendo estes resultados congruentes com o estipulado na literatura (Singh & Jah, 2008; Duckworth & Peterson, 2007). As mesmas evidências são reportadas ao nível da consistência de interesses, exceptuando a relação com a abertura à experiência, não sendo esta sustentada pela literatura. Tal resultado pode dever-se ao compromisso com a mesma área ou domínio por longos períodos de tempo (Duckworth, 2007) o que pode ser inibitório da procura pró-ativa de novos interesses, dada a manutenção estável dos mesmos.

Verificaram-se, igualmente, diferenças significativas ao nível da perseverança de interesses e consistência de interesses no sexo masculino, demonstrado que os homens níveis superiores de persistência, podendo estes resultados ser influenciados pela elevada presença de neuroticismo e afetividade negativa nas mulheres, negativamente associados com a persistência.

Este estudo, mostra-se relevante pela replicação do modelo original da persistência na população portuguesa, associando-o a fatores como o bem-estar subjetivo e personalidade, permitindo não só compreender como esta característica pode influenciar o bem-estar individual, bem como a sua relação com os traços de personalidade.

O facto de se tratar de um conceito recente, releva a importância do seu estudo aprofundado de forma a compreender melhor quais as variáveis determinantes para o seu florescimento. Por outro lado, tornou-se imperativo compreender as diferenças de sexo, uma vez que as mesmas estão ainda pouco estudadas, estando os estudos já efetuados cingidos a amostras bastante específicas. Assim, este estudo destinou-se a aprofundar e a compreender a relação entre os diferentes conceitos, permitindo compreender a relação subjacente entre a satisfação com a vida, afetividade, personalidade e persistência, a existência de possíveis diferenças de sexo e a procura de variáveis que fomentem a persistência nos indivíduos que possam ser alvo de intervenção.

Em termos de limitações, importa realçar a restrição da amostra que limita a possibilidade de generalização dos resultados. Uma amostra mais homogénea entre sexos e idades seria benéfica para uma melhor análise e compreensão das diferenças entre géneros.

Por outro lado, a inclusão de outras faixas etárias no estudo seria vantajosa para a compreensão da evolução da persistência e conscienciosidade ao longo dos anos, dada a paridade da sua evolução e a escassa investigação nesta área.

Outra limitação relevante, assenta na análise estatística efetuada, pois apenas permite estabelecer relações entre os constructos, excluindo a direção dessas relações e limitando a possibilidade de estabelecer inferências causais.

Assim, futuramente, seria relevante incluir diferentes faixas etárias num futuro estudo, no sentido de analisar a evolução da persistência ao longo do tempo. Seria, igualmente, benéfico incluir outras variáveis determinantes para a persistência, tal como o auto-controlo, otimismo e bem-estar psicológico.

Desta forma, seria possível uma melhor análise dos principais mecanismos envolvidos na evolução e construção da persistência, possibilitando assim a implementação de medidas e intervenções eficazes junto dos indivíduos no sentido de promover características positivamente relacionadas com a persistência, potenciando o aumento comportamentos pró-sociais, qualidade de vida, criatividade e maior orientação para objetivos, úteis no desenvolvimento o sucesso pessoal.

BIBLIOGRAFIA

- Abdel-Khalek, A.M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research*, 19(8), 1133-1143. doi: 10.1007/s11136-010-9676-7
- Adams, T. B. B. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48, 165–173. doi:10.1080/07448480009595692
- Aknin, B. L., Dunn E. W. & Norton M. I. (2012). Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. doi: 10.1007/s10902-011-9267-5
- Albuquerque, I., Lima, M., Matos, M. & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: what hides behind global analysis?. *Social Indicators Research*, 105, 447-460. doi: 10.1007/s11205-010-9780-7
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G. W. & Henry S. O. (1936). *Traitnames. A Psycho-Lexical Study*. (pp.114-158). New York: Guilford Press.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B., (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. *Social Indicators Research*, 1, 1-26.
- Aronson, E., & Mills, J. (1959). The effect of severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2), 177–181. doi: 10.1037/h0047195
- Arthaud-day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74(3), 445–476. doi:10.1007/s11205-004- 8209-6.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A.U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Atkinson, J. W., & Cartwright, D. (1964). Some neglected variables in contemporary conceptions of decision and performance. *Psychological Reports*, 14, 575–590. doi: 10.2466/pr0.1964.14.2.575
- Averill, J., & More, T. (1993). Happiness. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Barrick, M.R. & Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26. doi: 10.1111/j.17446570.1991.tb00688.x
- Bartels M. & Boomsma D. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39(6), 605–615. doi: 10.1007/s10519-009-9294-8

- Baum, J. R., & Locke, E. A. (2004). The relationship of entrepreneurial traits, skill, and motivation to subsequent venture growth. *Journal of Applied Psychology*, 89, 587–598. doi: 10.1037/0021-9010.89.4.587
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773–1801. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. & Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: the inughuit, the amish, and the maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226. doi: 10.1007/s10902-005-5683-8
- Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16, 101-116. doi: 10.1177/1069072707308140
- Borghans L., Duckworth L. , Heckman J. & Weel B. (2008). The Economics and Psychology of Personality Traits. *Journal of Human Resources*, 43 (4), 972-1059. doi: 10.1353/jhr.2008.0017
- Botwin, M. & Buss, D. (1989). Structure of act-report data: is the five-factor model of personality recaptured? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (6), 988-1001
- Bouchard, T. J. & John C. L. (2001). Genes, Evolution and Personality. *Behavior Genetics* 31(3):243-73. doi: 10.1023/A:1012294324713
- Boyce, C.J., Wood, A.M. & Pwdthavee, N. (2013). Is personality fixed? Personality changes as much as variable economic factors and more strongly predicts to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111, 287-305. doi: 10.1007/s11205-012-0006-z
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradburn, N. M. & Caplovitz, D. (1965). Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health. Chicago: Aldine Publishing.
- Brendl, C. M., & Higgins, E. T. (1995). Principles of judging valence: What makes events positive or negative? *Advances in Experimental Social Psychology*, 28, 95–160. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60237-3
- Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., & Berntson, G. G. (2000). Handbook of psychophysiology, 2nd edition. New York: Cambridge University Press.
- Cattell, R. B. (1966). Personality structure: The larger dimensions. In B. Simeonoff (Ed.), Personality assessment. Baltimore: Penguin.

- Chess, S., & Thomas, A. (1987). *Origins and evolutions of behavior disorders: From infancy to early adult life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Chien, N., Harbin, V., Goldhagen, S., Lippman, L., & Walker, K. E. (2012). Encouraging the development of key life skills in elementary school-age children: A literature review and recommendations to the Tauck Family Foundation. *Child Trends Working Paper*.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., & Svrakic, D. M. (1991). The tridimensional personality questionnaire. *Psychological Reports*, 69, 1047–1057. doi:10.2466/PRO.69.7.1047-1057
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 122–125. doi:10.1111/j.0963-7214.2006.00420.x
- Constantin, T., Holman, A., & Hojbotă, M. (2012). Development and validation of a motivational persistence scale. *Psihologija*, 45(2), 99–120. doi:10.2298/PSI1202099C
- Costa, P. & McCrae, R. R. (1994). The Stability of Personality: Observation and Evaluations. *Current Directions in Psychological Science* 3(6):173-5. doi: 10.1111/1467-8721.ep10770693
- Costa, P. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy & unhappy people. *Journal of Personality & Social Psychology*, 38 (4), 668-678. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.668
- Costa, P.T., Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81, 322-331. doi: 10.1037/0022-3514.81.2.322
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory, *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50. doi: 10.1207/s15327752jpa6401_2
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Eds.), *Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 2, pp. 179–198). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T. & Widiger, T. A. (Eds) (2002). *Personality disorders and the five-factor model of personality* (2^a ed). Washington DC: American Psychological Association.
- Cox, C. M. (1926). *Genetic studies of genius: The early mental traits of three hundred geniuses* (Vol. 2). Stanford, CA: Stanford University Press

- Cruz, J. F. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos
- Cruz, J.F., Sofia, R., Osório, J.M., Valente, J.M., & Silva, J. (2013). Auto-controlo no desporto: Estudo de adaptação e validação da "Brief Self-Control Scale". In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos, P., Direito, I., Monteiro, S., Silva, C. & Gomes, A. (Orgs.), *Atas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1221-1231). Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia.
- Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking Grit: Motivational underpinnings of perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 1-7. doi: 10.1080/17439760.2014.898320
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life & longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80(5), 804–813. doi:10.1037//0022-3514.80.5.804
- Daukantaité, D., & Soto Thompson, E. (2014). The relationship between identity consistency across social roles and different aspects of mental health varies by age group. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 14, 81–95. doi: 10.1080/15283488.2014.892000
- Deater-Deckard, K., Petrill, S. A., Thompson, L. A., & DeThorne, L. S. (2006). A longitudinal behavioral genetic analysis of task persistence. *Developmental Science*, 9(5), 498–504. doi: 10.1111/j.1467-7687.2006.00517.x
- DeNeve J.E. (2011) Functional polymorphism in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: Evidence from a us nationally representative sample. *Journal of Human Genetics*, 56(6), 456–459. doi: 10.1038/jhg.2011.39
- Diener E., Oishi S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E, Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness & a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. & Diener C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7 (3), 181-184. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x

- Diener, E. & R.E. Lucas: 1999, Personality & subjective well-being, in D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (Russell Sage Foundation, New York), pp. 213–229.
- Diener, E. & Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169. doi: 10.1023/A:1014411319119
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011) Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, S. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. (2012). Purpose, mood, and pleasure in prediction satisfaction judgements. *Social Indicators Research*, 105, 333-341. doi: 10.1007/s11205-011-9787-8
- Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2009). Subjective Well-Being: the science of happiness & life satisfaction In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds) *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon C. N. & Lucas R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Avances in Cell Aging and Gerontology*. doi: 10.1016/S1566-3124(03)15007-9
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E.M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1 (2), 159-176.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Duckworth L., Quinn P. & Seligman M. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4: 6, 540 -547. doi:10.1080/17439760903157232

- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. (2010). Deliberate practice spells success: why Grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174–181. doi:10.1177/1948550610385872
- Duckworth, Angela Lee - Intelligence is not enough: non-IQ predictors of achievement. University of Pennsylvania, 2006. Dissertação.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2015). Grit. In J. D. Wright (Ed.), International encyclopedia of the social and behavioral sciences. Oxford, UK: *Elsevier*. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.26087-X
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166–174. doi:10.1080/00223890802634290
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M.E.P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *Journal of Positive Psychology*, 19, 540-547. doi:10.1080/17439760903157232
- Duckworth, A. L.; Peterson, C.; Matthews, M. D.; Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A.L., & Gross, J.J. (2014). Self-control and Grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. doi: 10.1177/0963721414541462
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-653. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Dudley, N. M.; Orvis, K. A.; Lebiecki, J. E.; Cortina, J. M. (2006). A meta-analytic investigation of conscientiousness in the prediction of job performance: Examining the intercorrelations and the incremental validity of narrow traits. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 40-57. doi:10.1037/0021-9010.91.1.40
- Dweck, S. & Leggett, L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2) 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256
- Easterlin R. A. (2003). Explaining happiness. *National Acad Sciences*, 100 (19), 11176-11183.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885. doi: 10.1037/0022-3514.81.5.869
- Eid, M., & Larsen, R. (2008). The science of subjective well- being. New York: Guilford Press.

- Elliot, A.J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 x 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103, 632-648. doi: 10.1037/a0023952.
- Elliot, J. & Church, A. (1997) A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), doi: 10.1037/0022-3514.72.1.218
- Emmons, R. (1986), Personal strivings: An approach to personality & subjective well-being, *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1058–1068. doi: 10.1037/0022-3514.51.5.1058
- Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, & virtue: wellsprings of positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology & the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R.A. & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (6), 1211-1215. doi: 10.1037/0022-3514.50.6.1211
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Tesch-Römer, C., 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3),363-406. doi:10.1037/0033-295X.100.3.363
- Eskreis-winkler L, Duckworth AL, Shulman EP & Beal S.(2014) The Grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Psychology*, 5, 36. doi:10.3389/fpsyg.2014.00036
- Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L., (no prelo). Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals. In K. D. Vohs and R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. New York, NY: Guilford.
- Kleiman M., Adams M., Kashdan B. & Riskind J. (2013). Gratitude and Grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539–546. doi: 10.1016/j.jrp.2013.04.007
- Eysenck, H.J. (1960). *The structure of human personality* (2nd Ed). New York: John Wiley & Sons.
- Eysenck, H.J (1991). Dimensions of Personality: 16, 5 Or 3? Criteria for a Taxonomic Paradigm. *Personality and Individual Differences* 12(8), 773-90. doi: 10.1016/0191-8869(91)90144-Z
- Eysenck, H.J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences* 12(8), 773-90. doi: 10.1016/0191-8869(91)90144-Z
- Eysenck, H.J. (2006). *The biological basis of personality*. New Jersey: Transaction

- Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E. A., Nagaoka, J., Johnson, D. W., Keyes, T. S., & Beechum, N. (2012). Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Academic Performance – A Critical Literature Review. Chicago: Consortium on Chicago School Research.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1), 138-150. doi: 10.1037/0022-3514.68.1.138
- Fischer, R. & Van de Vliert, E. (2011). Does Climate Undermine Subjective Well-Being? A 58-Nation Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(8), 1031-1041. doi: 10.1177/0146167211407075.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. & Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95,1045-1062. doi: 10.1037/a0013262
- Freud, S. (1920). A general introduction to psychoanalysis. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Frijda, N. H. (1999). Emotions and hedonic experience. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 190-212). New York: Russell Sage Foundation.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (& why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galla, B. M., Plummer, B. D., White, R., Meketon, D., D'Mello, S. K., & Duckworth, A. L. (2014). The Academic Diligence Task (ADT): Assessing individual differences in effort on tedious but important schoolwork. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 314-325. doi: 10.1016/j.cedpsych.2014.08.001
- Galton, F. (1869). Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences. Prometheus Books. London: Macmillan.
- Galton, F., 1892. Hereditary Genius: An Inquiry into its Laws and Consequences.
- Goethals, G.R. & Klein, W.M. (2000). Interpreting and inventing social reality: attributional and constructive elements in social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.). *The Handbook of Social Comparison: Theory and Research* (pp. 23-44). New York: Plenum.

- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6),1216-1229. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1216
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1),26-34. doi:10.1037/0003-066X.48.1.26
- Goldberg, L.R.(1982).From Ace to Zombie: Some explorations in the language of personality. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment*. Vol.1, pp.203-234). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstatter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186-199. doi: 10.1037/0022-3514.73.1.186
- Gollwitzer, P. M., Parks-Stamm, E. J., & Oettingen, G. (2009). Living on the edge: Shifting between nonconscious and conscious goal pursuit. In Morsella, E., Bargh, J. A., & Gollwitzer, P. M. (Eds.), *Oxford handbook of human action* (pp. 603 - 624). New York: Oxford University Press.
- Gottfredson, G.D. & Duffy, R.D. (2008). Using a theory of vocational personalities and work environments to explore subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1),44-59. doi: 10.1177/1069072707309609
- Goudie R.J.B., Mukherjee S., De Neve J-E., Oswald A.J., Wu S. (2012) Happiness as a driver of risk-avoiding behavior: A conceptual framework with an application to seatbelt wearing and automobile accidents. Centre for Economic Performance. London School of Economics.
- Greene, K.V. & Yoon, B.J. (2004). Religiosity, economics and life satisfaction. *Review of Social Economy*, 62, 245-261. doi: 10.1080/00346760410001684460
- Gusnard, D. A., Ollinger, J. M., Shulman, G. L., Cloninger, C. R., Price, J. L., Van Essen, D. C., & Raichle, M. E. (2003). Persistence and brain circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 100: 3479–3484. doi: 10.1073/pnas.0538050100
- Hall, C.S., Lindsey, G. (1984). *Teorias da Personalidade*. São Paulo: EPU
- Hancock, P.A., & Szalma, J.L. (2008). Stress and Performance. In Hancock, P.A. & Szalma (Eds.). *Performance Under Stress*. Cornwall: MPG Books.
- Hansenne, M. (2004). *Psicologia da Personalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Haslam, N., Whelan, J. & Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42. doi:10.1016/j.paid.2008.09.001\

- Heckman, J. J., Humphries & Kautz, T.. (2014). "Achievement Tests and the Role of Character in American Life," In *The Myth of Achievement Tests: The GED and the Role of Character in American Life*, edited by J.J. Heckman, J.E. Humphries, and T. Kautz. Chicago, IL: University of Chicago Press. 3-56.
- Heller, D., Watson, D. & Ilies, R. (2004). The role of person vs. situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574-600. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658–663. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.008
- Hopwood, C.J., Donnellan, M.B., Blonigen, D.M., Krueger, R.F., McGue, M., Iacono, W.G. & Burt, S.A. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood: a three-wave longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 3, 545-556. doi: 10.1037/a0022409
- Howells, T. H. (1933). An experimental study of persistence. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 28, 14–29. doi: 10.1037/h0076059
- Huta, V., & Waterman, A.S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 2014, 1425-1456 doi: 10.1007/s10902-013-9485-0
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171 -203.
- John, O. P., Naumann, L.P., & Soto, C.J. (2008). Paradigm shift to the integrative bigfive trait taxonomy: history, measurement, and conceptual issues. In O.P. John, R.W. King, L.A., C.K. Scollon, C. Ramsey and T. Williams: 2000, ‘Stories of life transition: Subjective wellbeing and ego development in parents of children with Down Syndrome’, *Journal of Research in Personality* 34, pp. 509–536.
- John, O.P. & Srivastava, S. (1999). The big-five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin & O.P. John (Eds) *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed.) (pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Judge T.A., Bono J.E., Ilies R. & Gerhardt M.W. (2002). Personality and leadership: a qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 765-80. doi:10.1037/0021-9010.87.4.765

- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (eds.) (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell-Sage.
- Keys, C. L. M., Shmotkin D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300. doi:10.1007/s10902-005-7226-8
- King, L.A., C.K. Scollon, C. Ramsey & T. Williams (2000) Stories of life transition: Subjective wellbeing & ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509–536. doi:10.1006/jrpe.2000.2285
- Kirana, P.S., Rosen, R. & Hatzichristou, D. (2009). Subjective well-being as a determinant of individuals' responses to symptoms: a biopsychosocial perspective. *The International Journal of Clinical Practice*, 63(10), 1435-1445. doi: 10.1111/j.1742-1241.2009.02183.x.
- Kivetz, R., Urminsky, O., & Zheng, Y. (2006). The goal-gradient hypothesis resurrected: Purchase acceleration, illusionary goal progress, and customer retention. *Journal of Marketing Research*, 43(1), 39–58. doi:10.1509/jmkr.43.1.39
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013) Gratitude and Grit indirectly reduce the risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539–546. doi: 10.1016/j.jrp.2013.04.007
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(1), 29-47. doi: 10.1002/per.387
- Kuppens, P., Ceulemans, E., Timmerman, M.E., Diener, E. & Kim-Prieto, C. (2006). *Journal of cross-cultural psychology*, 37, 491-515. doi: 10.1177/0022022106290474
- Larsen, R.J. & Eid, M. (2008). The science of subjective well-being. New York: Guilford.
- Lever, J.P., Pinol, N.L.G. & Uralde, J.H. (2005). Poverty, psychological resources and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 73(3), 375-408. doi:10.1007/s11205-004-1072-7
- Lewin, K. (1935). A dynamic theory of personality: Selected papers. New York: McGraw- Hill.
- Linton, M. (1986). Ways of searching and the contents of memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 50-67). Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: Generative contexts of personal projects. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 3–51). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2013). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. New York, NY: Routledge.
- Londoner, C. (1972). Perseverance versus nonperseverance patterns among adult high school students. *Adult Education*, 22, 179–195. doi: 10.1177/074171367202200301
- Lucas R.E & Donnellan M. B. (2007). How Stable is Happiness? Using the STARTS Model to Estimate the Stability of Life Satisfaction. *Journal of Research in Personality*. 41 (5), 1091–1098. doi: 10.1016/j.jrp.2006.11.005
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion & pleasant affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 1039-1056. doi: 10.1037/0022-3514.79.6.1039
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616 – 628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Eds) *The Science of Well-Being: the collected works of Ed Diener. Social Indicators Research Series*. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Lucas, R.E., A.E. Clark, Y. Georgellis & E. Diener (2003). Re-examining adaptation & the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 537–539. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.527
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45. doi:10.1177/1948550612440105
- Luthans, F. (2002) Positive organizational behavior. Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1): 57-72. doi: 10.5465/AME.2002.6640181
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111

- MacCann, C., Duckworth, A. L., & Roberts, R. D. (2009). Empirical identification of the major facets of Conscientiousness. *Learning and Individual Differences*, 19, 451–458. doi:10.1016/j.lindif.2009.03.007
- Mair, C.A. & Thivierge-Rikard, R.V. (2010). The Strength of Strong Ties for Older Rural Adults: Regional Distinctions in the Relationship Between Social Interaction and Subjective Well-Being. *International Journal of Aging & Human Development*, 70(2), 119-143. doi: 10.2190/AG.70.2.b
- Mauss, I.B., Shallcross, A.J., Troy, A.S., John, O.P., Ferrer, E., Wilhelm, F.H. & Gross, J.J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 738-748. doi:10.1037/a0022410
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change. in S. Fiske, D. Schacter, and R. Sternberg (Eds.), *Annual review of psychology*, Vol. 61 (pp. 517-542). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc. London.
- McAdams, D. P. & Pals J. L. (2006) . A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality. *American Psychologist* 61(3):204-17. doi: 10.1037/0003-066X.61.3.204
- McCrae, R. R & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 174-214. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- McCrae, R. R. & Costa P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. doi:10.1037/0022-3514.52.1.81
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. *American Psychologist*, 41, 1001–1003. doi: 10.1037/0003-066X.41.9.1001
- McCrae, R.R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (3), 577-585.
- McCrae, R.R. (2010). The place of the FFM in personality psychology. *Psychological Inquiry*, 21, 57-64. Doi: 10.1080/10478401003648773
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52 (5), 509-516. doi: 10.1037/0003-066X.52.5.509
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2006). *Personality in adulthood: a five factor theory perspective* (2nd ed.) New York: The Guilford Press.

- McCrae RR, Terracciano A, & 78 Members of the Personality Profiles of Cultures Project (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.547
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- McDougall, W. (1932). The words of character and personality. *Journal of Personality*, 1 (1), 3-16
- 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
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press
- Myers, D. (2000). The Funds, friends, & faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-16. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2009) The path taken: consequences of attaining Intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291–306. doi: 10.1016/j.jrp.2008.09.001
- Noftle, E. & Robins, R. W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 116-130. doi:10.1037/0022-3514.93.1.116
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 1963, 574-583. doi:10.1037/h0040291
- Okimoto, T. G., & Wrzesniewski, A. (2012). Effort in the face of difference: Feeling like a non-prototypical group member motivates effort. *European Journal of Social Psychology*, 42, 628-639. doi: 10.1002/ejsp.1877
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. doi:10.1080/17439760701756946
- 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

- Perugini, M., & Di Blas, L. (2002). The big five marker scales (BFMS) and the Italian AB5C taxonomy: Analyses from an etic-emic perspective. In B. De Raad & M. Perugini (Eds.), *Big five assessment* (pp. 281-304). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Peterson C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.44
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135, 322–338. doi:10.1037/a0014996
- Quevedo, R.J. & Abell, M.C. (2011). Well-being and personality: facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. doi:10.1016/j.paid.2010.09.030
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions. Psychological Science*, 4, 99-101 doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Reed, J., Pritschet, B. L., & Cutton, D. M. (2013). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behaviour. *Journal of Health Psychology*, 18(5), 612–619. doi: 10.1177/1359105312451866.
- Robbins, S.B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R. & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 130, 261–288. doi:10.1037/0033-2909.130.2.261
- Roberts, B. W. (2009). Back to the Future: Personality and Assessment and Personality Development. *Journal of Research in Personality*, 43(2): 137–145. doi:10.1016/j.jrp.2008.12.015.
- Roberts, B.W., Chernyshenko, O.S., Stark, S. & Goldberg, L.R. (2005). The structure of conscientiousness: an empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58 (1): 103–139. doi: 10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x.
- Roberts, B. W., Jackson, J. J., Fayard, J. V., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369–381). New York, NY: Guilford Press.

- Roberts, B., Harms, P., Smith, J., Wood, D., & Webb, M. (2006). Using multiple methods in personality psychology. In M. Eid & E. Diener (Eds.), *Handbook of multimethod measurement in psychology* (pp. 321–335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Robertson-Kraft C. & Duckworth & A. L. (2015). True Grit: Trait-level Perseverance and Passion for Long-term Goals Predicts Effectiveness and Retention among Novice Teachers. *Teachers College Record*, 116 (3).
- Roemer, M.K. (2010). Religion and Subjective Well-Being in Japan. *Review of Religious Research*, 51(4), 411-427. doi: 10.2307/20778532
- Roese, N.J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121 (1), 133-148. doi: 10.1037/0033-2909.121.1.133
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160–167.
- Russel, J. A. & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3-30. doi:10.1037/0033-2909.125.1.3
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. doi:10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic & eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.14
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Salles, C., Ferreira, E., Seidl, E. (2011). Adesão ao tratamento por cuidadoreself-determination theory (pp.85–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (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

- Schimmack U. (2008). The structure of subjective well-being. Eid M, Larsen R, editors. New York: Guilford Press.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70 (3), 345-384. doi: 10.1111/1467-6494.05008
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R.M. & Funder, D.C (2004). Personality and life satisfaction: a facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1062-1075. doi: 10.1177/0146167204264292
- Schimmack, U., Schupp, J. & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89, 41-60. doi: 10.1007/s11205-007-9230-3
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Differential pursuit of pleasure, engagement, & meaning: Relationships to subjective & objective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*. 27-47. Oxford, England: Pergamon Press.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M.E., Parks, A.C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology & a full life. *Philosophical Transactions of Royal Society Biological Sciences*, 359, 1379-1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152–165.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: new empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(30), 30–50. doi: 10.1177/0022167801411004

- Sheldon, K., M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. doi: 10.1037/0022-3514.76.3.482
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40–45.
- Smedema, S.M., Catalano, D. & Ebener, D.J. (2010). The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131-142. doi: 10.1177/0034355209358272
- Strümpfe, D. J. W. (2006). The Strengths Perspective: Fortigenesis in Adult Life. *Social Indicators Research*, 77(1), 11-36. doi: 10.1007/S11205-005-5551-2
- Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I. & DeGeus, E.J. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine*, 35, 1581-1588. doi:10.1017/S0033291705005374
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgements across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.482
- Suhail, K. & Chaudhry, H.R. (2004). Predictors of subjective wellbeing in an eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376. doi: 10.1521/jscp.23.3.359.35451
- 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
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T.J., Jr., Wilcox, K.J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Terracciano, A., McCrae, R.R., Costa, P.T. (2010). Intra-individual change in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363. doi:10.1037/0033-295X.100.3.363
- Trentini, C. M., Hutz, C. S., Bandeira, D. R., Teixeira, M. A. P., Gonçalves, M. T. A., & Thomazoni, A. R. (2009). Correlações entre a EFN - Escala Fatorial de Neuroticismo e o IFP - Inventário Fatorial de Personalidade. *Avaliação Psicológica*, 8(2) 209-217.
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (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

- Tupes C. E. & Christal E. R. (1992). Recurrent Personality Factors Based on Trait Ratings. *Journal of Personality*, 60(2), 225-251. doi:10.1111/j.14676494.1992.tb00973.x
- Vallacher, R. & Wegner M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15. doi: 10.1037/0033-295X.94.1.3
- Vallerand, R. J., Houliort, N., & Forest, J. (2014). Passion for work: Determinants and outcomes. In M. Gagné (Ed.), *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory* (pp. 85-105). Oxford: Oxford University Press.
- van Eck, M., Berkhof, H., Nicolson, N., & Sulon, J. (1996). The effects of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol. *Psychosomatic Medicine*, 58, 447-458. Doi:10.1097/00006842-199609000-00007
- Veenhoven, R. (1984) Conditions of happiness Kluwer Academic, D. Reidel Publishing Company. doi:10.1007/978-94-009-6432-7
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long & happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330-343. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.330
- Veenhoven, R. (2009) How do we assess how happy we are? In: Dutt, A. K. & Radcliff, B. (eds.) 'Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach', Edward Elgar Publishers, Cheltenham, 45-69.
- Vittersø, J. & Nilsen, F. (2002). Conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118. doi: 10.1023/A:1013831602280
- Waterman, A., Schwartz, J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment & eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79. doi:10.1007/s10902-006-9020-7
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-73. doi: 10.1037/0033-295X.92.4.548
- Williams, L. & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 1007-1017. doi: 10.1037/0022-3514.94.6.1007
- Woyciekoski, C., Natividade J. C., Hutz C. S (2012). As Contribuições da Personalidade e Dos eventos de vida no Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30 (4), 401-409.
- Ya, L., Zhen-Hong, W. & Zheng-Gen, L. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833-838. doi:10.1016/j.paid.2012.01.017

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133–145. doi: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

APÊNCICE I

Versão: A. Baptista 2014

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

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

2. SEXO: ☐ Masculino ☐ Feminino

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

4. IDADE: _____ Anos 5. PROFISSÃO:

6. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: _____ 7. CURSO:

8. RELIGIÃO: _____ 9. ETNIA:

10. 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

11. Pratica exercício físico com regularidade? ☐₁ Não ☐₂ Sim

Se respondeu Não, passe para a página seguinte.

Se respondeu Sim, que tipo de actividade pratica? _____

12. Quantos dias por semana faz exercício físico? _____ dias

13. Qual a duração, em minutos ou horas, por período de exercício físico? _____ minutos ____ horas

14. Faça uma estimativa, em minutos ou horas, do tempo que, por semana, dedica ao exercício físico? _____ minutos ____ horas

II- Seguem-se um conjunto de frases que podem ou não aplicar a si. Para responder compare-se com a maioria das pessoas, não apenas as pessoas que conhece bem. Não há respostas certas ou erradas, responda honestamente acerca dos seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Para responder a cada pergunta faça uma cruz "X" em cima do número que melhor representa o que pensa ou que sente. Utilize a escala de 1 a 5 para fazer a sua avaliação.

1	2	3	4	5
Muitíssimo parecido comigo	Bastante parecido comigo	Um pouco parecido comigo	Não se parece comigo	Não se parece comigo em nada
1. Venci as dificuldades para conquistar um desafio importante	1	2	3	4 5
2. Novas ideias e projectos, por vezes, distraem-me das ideias e projectos anteriores	1	2	3	4 5
3. Os meus interesses mudam de ano para ano	1	2	3	4 5
4. As dificuldades e os reveses não me desencorajam	1	2	3	4 5
5. Estive obcecado com uma certa ideia ou projecto para um curto período de tempo, mas depois perdi o interesse	1	2	3	4 5
6. Sou um trabalhador esforçado	1	2	3	4 5
7. Frequentemente estabeleço um objectivo, mas posteriormente sigo um diferente	1	2	3	4 5
8. Eu tenho dificuldade em manter meu foco em projectos que levam mais do que alguns meses para serem concluídos	1	2	3	4 5
9. Acabo o que começo	1	2	3	4 5
10. Eu atingi um objectivo que demorou anos de trabalho	1	2	3	4 5
11. Os meus centros de interesse mudam frequentemente	1	2	3	4 5
12. Sou uma pessoa aplicada	1	2	3	4 5

III - 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	7. Feliz	1 2 3 4 5
2. Negativo	1 2 3 4 5	8. Triste	1 2 3 4 5
3. Bem	1 2 3 4 5	9. Medroso	1 2 3 4 5
4. Mal	1 2 3 4 5	10. Alegre	1 2 3 4 5
5. Agradável	1 2 3 4 5	11. Zangado	1 2 3 4 5
6. Desagradável	1 2 3 4 5	12. Contente	1 2 3 4 5

IV- Cada uma das frases seguintes faz perguntas acerca das suas emoções ou das suas reacções. Vai encontrar um conjunto de características que podem ou não aplicar-se a si. Por exemplo, concorda que é uma pessoa que gosta de passar tempo com os outros? Responda escrevendo um número à esquerda de cada uma das afirmações para indicar até que ponto concorda ou discorda com essa afirmação. Utilize a escala de 1 (Discordo fortemente) a 5 (Concordo fortemente):

- 1 = Discordo fortemente
- 2 = Discordo um pouco
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo um pouco
- 5 = Concordo fortemente

Vejo-me como alguém que ...

1. É falador.....	1 2 3 4 5
2. Tende a encontrar defeitos nos outros.....	1 2 3 4 5
3. É minucioso a trabalhar	1 2 3 4 5
4. É deprimido, triste	1 2 3 4 5
5. É original, tem novas ideias	1 2 3 4 5
6. É reservado	1 2 3 4 5
7. Ajuda os outros, não é egoísta	1 2 3 4 5
8. Pode ser um pouco descuidado	1 2 3 4 5
9. É relaxado, lida bem com o stress	1 2 3 4 5
10. É curioso acerca de muitas coisas diferentes.....	1 2 3 4 5

1 = Discordo fortemente; 2 = Discordo um pouco; 3 = Nem concordo nem discordo; 4 = Concordo um pouco; 5 = Concordo fortemente	
11. É cheio de energia	1 2 3 4 5
12. Inicia conflitos com os outros	1 2 3 4 5
13. É um trabalhador de confiança	1 2 3 4 5
14. Pode estar tenso	1 2 3 4 5
15. É um pensador engenhoso e profundo	1 2 3 4 5
16. Gera muito entusiasmo	1 2 3 4 5
17. Perdoa por natureza	1 2 3 4 5
18. Tende a ser desorganizado	1 2 3 4 5
19. Preocupa-se muito	1 2 3 4 5
20. Tem uma imaginação ativa	1 2 3 4 5
21. Tende a ser calado	1 2 3 4 5
22. É geralmente de confiança	1 2 3 4 5
23. Tende a ser preguiçoso.....	1 2 3 4 5
24. É emocionalmente estável, não se perturba facilmente.....	1 2 3 4 5
25. É engenhoso.	1 2 3 4 5
26. Tem uma personalidade assertiva.....	1 2 3 4 5
27. Pode ser frio e distante.....	1 2 3 4 5
28. Persiste até terminar a tarefa.....	1 2 3 4 5
29. Pode ser de humores.....	1 2 3 4 5
30. Valoriza experiências artísticas e estéticas	1 2 3 4 5
31. É por vezes tímido, inibido.....	1 2 3 4 5
32. É atencioso e simpático para quase todas as pessoas.....	1 2 3 4 5
33. Faz as coisas de um modo eficiente.....	1 2 3 4 5
34. Permanece calmo em situações de tensão	1 2 3 4 5
35. Prefere o trabalho que é rotineiro.....	1 2 3 4 5
36. É extrovertido, sociável.....	1 2 3 4 5
37. Por vezes, é rude para os outros.....	1 2 3 4 5
38. Faz planos e leva-os em frente.....	1 2 3 4 5
39. Fica facilmente nervos.....	1 2 3 4 5
40. Gosta de refletir, de jogar com as ideias	1 2 3 4 5
41. Tem poucos interesses artísticos.....	1 2 3 4 5
42. Gosta de cooperar com os outros.....	1 2 3 4 5
43. Distrai-se facilmente.....	1 2 3 4 5
44. É sofisticado na arte, música, literatura.....	1 2 3 4 5

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!