

Vanda Susana Torais de Carvalho

**A Felicidade e o *Coping* Pró-Ativo: Estudo Exploratório em
Homens e Mulheres**

Orientador: Américo Baptista

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

Lisboa

2014

Vanda Susana Torais de Carvalho

A Felicidade e o *Coping* Pró-Ativo: Estudo Exploratório em Homens e Mulheres

Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia no Curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2014

EPÍGRAFE

*Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço de que
minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá à falência.*

*Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e
períodos de crise.*

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história.

*É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua
alma.*

É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo.

É ter coragem para ouvir um “não”.

É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Pedras no caminho?

Guardo todas, um dia vou construir um castelo...

“A felicidade exige valentia”

Fernando Pessoa.

DEDICATÓRIA

À memória da minha Mãe que me ensinou o valor da persistência, esperança, determinação e os “bons” valores da vida.

Estás sempre no meu coração.

Aos meus avós, pelo apoio incondicional que me proporcionam todos os dias. Obrigada por fazerem parte da minha vida.

AGRADECIMENTOS

A atual dissertação representa a finalização de um percurso académico que, ao longo de cinco anos, envolveu a presença de muitas pessoas, algumas das quais imprescindíveis e de valor inestimável.

E para que este trabalho pudesse ser realizado agradeço:

Ao professor Doutor Américo Baptista por me ter dado a oportunidade de agarrar este “desafio”, por ter aceitado fazer este caminho comigo, por ter respeitado o meu tempo e pelo incentivo.

Aos meus professores estimados, agradeço o privilégio que tive em frequentar o curso de psicologia que muito contribuiu para o enriquecimento da minha formação académica e científica.

Às minhas colegas, Catarina Paiva e Marta Becalli por prestarem sempre a melhor palavra e incentivo durante o desenvolvimento deste trabalho, pela compreensão, carinho transmitido, sinceridade, confiança, pelas horas de conversa, a interajuda e companheirismo que jamais serão esquecidos.

Às minhas colegas da biblioteca (elas sabem quem são), obrigada pela vossa amizade e ajuda, fatores importantes na realização desta tese, e que permitiram que cada dia fosse encarado com grande motivação.

A todos os meus amigos que não menciono mas que tiveram ao meu lado nesta fase, pelo companheirismo, força e apoio nos momentos difíceis.

Ao Nuno Santos, pela amizade e paciência que prestou nos momentos de explicação sobre estatística aplicada nas ciências sociais.

Á Joana Jordão pela sua amizade e pelo apoio que me deu ao longo da realização deste trabalho.

Ao João Pedro de Sousa, um obrigada por ter acreditado em mim e por todos os ensinamentos que ao longo destes oito anos me prestou.

Aos participantes, um GRANDE e geral obrigado. Expresso a minha gratidão e solidariedade, mesmo por forma de anonimato, prestaram uma contribuição fundamental para que este estudo fosse possível.

Agradeço a Deus, por iluminar os meus pensamentos.

RESUMO

O tema principal que circunscreve a presente investigação prende-se á necessidade de explorar fatores positivos do bem-estar e comportamentos de sucesso. Assim, este estudo de natureza quantitativa verifica diferenças entre géneros, relações entre as variáveis emoções (positivas e negativas), satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês e identifica variáveis preditoras da felicidade.

Utilizou-se uma amostra de 263 sujeitos, sendo 141 do sexo feminino e 122 do sexo masculino, a que se aplicou os seguintes questionários: Inventário de *Coping* Pró-ativo (PCI: Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum & Taubert, 1999; versão portuguesa por Marques, Lemos & Greenglass, 2004), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; versão traduzida por Baptista, 2011), Teste de Positividade (PST: Fredrickson, 2009; versão traduzida por Baptista, 2011), a Escala de Florescimento (FS: Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009; versão traduzida por Baptista, 2011) e a Escala do Termómetro da felicidade (Baptista, 2013).

Nos resultados verifica-se que não existe diferenças significativas entre os sexos, emoções (positivas e negativas), satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês. Nas tabelas das correlações existe uma associação positiva e significativa entre as emoções positivas, satisfação com a vida, florescer, coping pró-ativo e felicidade no último mês. As emoções negativas assumem um sentido negativo e inverso com a satisfação com a vida, florescer, coping pró-ativo e felicidade no último mês, à exceção das emoções positivas que demonstram não existir qualquer relação entre as emoções negativas.

Os resultados permitem verificar três variáveis preditoras na felicidade do último mês, sugerindo que a satisfação com a vida e as emoções positivas e negativas são as variáveis preditoras mais relevantes.

Com esta investigação foi possível apresentar algumas conclusões que poderão ser úteis na prática de prevenção e clínica. No final são demonstradas as limitações e futuros estudos.

Palavras-chave: Emoções Positivas e Negativas, Satisfação com a Vida, Florescimento, Bem-Estar, Felicidade e *Coping* Pró-ativo.

ABSTRACT

The main theme that circumscribes this research relates to the need to explore positive aspects of well-being and successful behaviors. Thus, this quantitative study finds differences between gender, relations between emotions (positive and negative), satisfaction with life, flourishing, proactive coping and happiness in the last month and identifies predictors of happiness.

A sample of 263 subjects was used, being 141 of the female sex and 122 of the male sex, to whom was applied the following questionnaires: Proactive coping Inventory (PCI: Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum & Taubert, 1999; Portuguese version by Marques, Lemos & Greenglass, 2004), Satisfaction with the Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Portuguese version translated by Baptista, 2011), Positivity Self Test (PST: Fredrickson, 2009; portuguese version by Baptista, 2011), Flourishing Scale (FS: Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009; portuguese version by Baptista, 2011) and Thermometer of Happiness scale (Baptista, 2013).

The results show there are no significant differences between genders, emotions (positive and negative), satisfaction with life, flourishing, proactive coping and happiness in the last month. On the correlation tables there is a positive and significant association between positive emotions, satisfaction with life, flourishing, proactive coping and happiness in the last month. Negative emotions take a negative and reverse direction with satisfaction with life, flourishing, proactive coping and happiness in the last month, except for the positive emotions that show there is no relation between negative emotions.

The results verify three predictor variables of happiness in the last month, suggesting that satisfaction with life and positive and negative emotions are the most relevant predictor variables.

With this research, it was possible to present some conclusions that may be useful on prevention and clinical practice. At the end study limitations and future studies are shown.

Keywords: Negative and Positive Emotions, Satisfaction with the Life, Flourishing, Well-Being, Happiness in the last month and Proactive Coping.

ÍNDICE GERAL

Introdução	11
Capítulo 1 – Fundamentação Teórica	14
1.1. Psicologia Positiva e a Importância do Estudo da Felicidade	15
1.2. Felicidade e Bem-Estar	16
1.3. Bem-Estar	18
1.3.1. Perspetiva Hedónica e Eudaimónica do Bem-Estar	18
1.3.2. O Bem-Estar Subjetivo e a Dimensão da Satisfação com a Vida	19
1.3.3. Teoria do Bem-Estar: Abordagem Base-Topo (Bottom-Up) e Topo-Base (Top-Down)	22
1.4. Emoções	23
1.4.1. Emoções Positivas	26
1.4.2. Teoria Ampliar e Construir (<i>The Broaden-and Build Theory</i>)	27
1.5. Florescimento	30
1.5.1. Positividade e o Florescimento	32
1.6. Estratégias de <i>Coping</i>	34
1.6.1. <i>Coping</i> Pró-ativo	35
1.7. Bem-Estar e o <i>Coping</i> Pró-ativo	39
1.8. As Diferenças dos Fatores Sociodemográficos no Bem-Estar e no <i>Coping</i> Pró-ativo	43
1.8. Objetivos e Hipóteses do Estudo	45
Capítulo 2 – Método	47
2.1. Participantes	48
2.2. Medidas	50
2.3. Procedimento	52
Capítulo 3 – Resultados	53
3.1. Comparações de Médias entre o Sexo, Felicidade no último mês, Emoções, Florescer, Satisfação com a vida e <i>Coping</i> Pró-ativo	54
3.2. Correlação entre a Felicidade no último mês, Emoções, Florescer, Satisfação com a vida e <i>Coping</i> Pró-ativo	55
3.3. Correlação entre Felicidade no último mês, Satisfação com a vida, Florescer, Emoções e <i>Coping</i> Pró-ativo no sexo masculino	56

3.4. Correlação entre Felicidade no último mês, Satisfação com a vida, Florescer, Emoções e Coping Pró-ativo no sexo feminino.....	57
3.5. Regressão da Satisfação com a vida, Florescer, Emoções, <i>Coping</i> Pró-ativo na Felicidade do último mês.....	58
3.6. Regressão da Satisfação com a vida, Florescer, Emoções, Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês no sexo masculino.....	59
3.7. Regressão da Satisfação com a Vida, Florescer, Emoções, Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês no sexo feminino.....	60
 Capítulo 4 – Discussão dos Resultados.....	 61
Conclusão.....	68
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	 70
ANEXOS.....	I

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização Demográfica da Amostra.

Tabela 2 – Diferenças entre Sexo relativamente às Emoções, Satisfação com a Vida, Florescer e *Coping* Pró-ativo.

Tabela 3 – Correlação entre Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), a Satisfação com a vida e o *Coping* Pró-ativo.

Tabela 4 – Correlação entre Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), a Satisfação com a vida e o *Coping* Pró-ativo no sexo masculino.

Tabela 5 – Correlação entre Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), a Satisfação com a vida e o *Coping* Pró-ativo no sexo feminino.

Tabela 6 – Influência da Satisfação com a vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do *Coping* Pró-ativo na Felicidade do último mês.

Tabela 7 – Influência da Satisfação com a vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do *Coping* Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo masculino.

Tabela 8 - Influência da Satisfação com a vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do *Coping* Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo feminino.

Introdução

Existe o interesse em identificar estados de funcionamento ótimo e resultados positivos que os sujeitos desenvolvem na interação com o seu ambiente (Ryff, 2014). Neste sentido a psicologia positiva aprofunda questões do funcionamento positivo através dos indicadores de uma vida feliz, nomeadamente, ao nível de bem-estar, satisfação, otimismo e felicidade. O bem-estar individual é algo fundamental na vida das pessoas, nas famílias, no emprego, na educação e em diversas manifestações sócio culturais (Seligman, 2011).

O grande foco da investigação da psicologia positiva encontra-se no processo de bem-estar que engloba o florescimento, um constructo mais complexo e dinâmico. Estudar o florescer, é nos dias de hoje (Huppert & So, 2013) a dimensão mais atual de estudo sobre o bem-estar. Para que o processo de florescer se desenvolva o sujeito tem de manifestar no seu comportamento capacidades de um funcionamento ideal (Keyes, 2002), e as emoções positivas são o fator principal para que o processo de florescer se desenvolva (Fredrickson & Losada, 2005; Khodarahimi, 2013).

As emoções positivas otimizam e ampliam as capacidades cognitivas, influenciam a mente, incentivam o sujeito a explorar novas situações e assumem o papel fundamental na regulação dos comportamentos (Fredrickson, 2008). Ao longo do tempo existem múltiplos efeitos que surgem (Fredrickson, 2003). Se houver presença de emoções negativas, as emoções positivas atuam para que elas permaneçam em menor duração e intensidade, permitindo ao ser humano reagir com mais rapidez, resiliência e eficácia na realidade em que ele se encontre (Fredrickson, 2002).

Cultivar diariamente as experiências positivas transforma-os em melhores pessoas, como influencia tudo o que existe á sua volta (fredrickson & Losada, 2005). Os indivíduos demonstram ter um funcionamento ótimo, mas também apresentam índices elevados de bem-estar psicológico (Huppert & So, 2009). O funcionamento interno positivo juntamente com as experiências das emoções positivas auxilia no desenvolvimento e aumento das capacidades humanas (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009; Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsek, Algoe, Brantley & Fredrickson, 2013), que por sua vez, as interações que têm com o ambiente atuam em sintonia com o sujeito que floresce.

Na perspetiva de Gunderman (2008) o florescimento está relacionado com um conceito de propósito na vida que são vivenciados com constantes emoções positivas e de sentimentos

de esperança. O florescer é um conceito que surge do desenvolvimento e alargamento do estudo do bem-estar e da Saúde Mental.

Este novo conceito é focado não só em emoções como também engloba experiências positivas e fatores de desenvolvimento do potencial humano e do funcionamento ótimo (Huppert e So, 2009). Um estudo verificou que os sujeitos que florescem desempenham com mais sucesso as atividades, vivenciam mais afeto positivo e apresentam maior satisfação com a vida (Zyl & Rothmann, 2012)

As estratégias de *coping* pró-ativo também estão associadas a resultados positivos e importantes para a promoção da saúde e do bem-estar (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Este modo de lidar engloba crenças existenciais de que tudo vai funcionar da melhor forma, não por sorte, mas através da responsabilização das consequências dos seus atos. Ou seja, este comportamento abrange uma visão de sucesso positiva mas que é determinada pela capacidade do próprio sujeito (Greenglass, Schwarzer, & Taubert 1999).

A avaliação da existência ou a não existência de bem-estar nos sujeitos tem em consideração a dimensão cognitiva da satisfação com a vida, os afetos e medidas de florescimento e de felicidade. A escolha dos critérios está de acordo com os objetivos individuais de cada um (Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985; Pavot & Diner, 2013).

Verificaram em estudos que a satisfação com a vida pode ser prevista por sentimentos positivos e através do propósito com a vida (Diener, Fujita, Tay & Biswas-Diener, 2011). Por exemplo, os sujeitos com doenças crônicas que utilizam estratégias comportamentais ativas apresentam maior satisfação com a vida (Dubey & Agarwal, 2007).

Estudos recentes incidem nas estratégias que os sujeitos utilizam para aumentar a felicidade. As emoções positivas influenciam positivamente a satisfação com a vida e para manter este estado de felicidade os sujeitos utilizam comportamentos que estão relacionados com a autorrealização (Schutz, Sailer, Nima, Rosenberg, Arntén Archer & Garcia, 2013).

As autoras Lyubomirsky and Kristin Layous (2013) começam a atribuir importância às condições ideais e também aos comportamentos positivos que aumentam a felicidade para compreender que efeitos surge no complemento desta interação.

Intervir positivamente nos pensamentos e comportamentos influencia o bem-estar dos sujeitos (Lyubomirsky & Layous, 2013), deste modo, a presente investigação procura respostas relacionadas com a promoção de uma melhor qualidade de vida. A Psicologia Positiva estuda os aspetos positivos com o intuito de demonstrar que os comportamentos de sucesso e de bem-estar diminuem riscos ou as doenças mentais.

O funcionamento positivo, o propósito e o envolvimento com a vida e as capacidades pessoais podem ser desenvolvidas na prática clínica. Cada vez mais existem evidências de que a intervenção nos recursos promove ao aumento de bem-estar psicológico reduzindo o risco de doenças (Ryff, 2014). Nas últimas cinco décadas, têm sido desenvolvidas algumas mudanças sócio-econômico-políticas por todo o mundo. Aumentar as capacidades do sujeito, para que seja o próprio a adaptar-se, torna-se um assunto cada vez mais relevante (Kállay, 2013), e desta forma, torna-se necessária a compreensão do que promove o florescimento nos sujeitos.

Dada a escassez de estudos sobre o tema, o presente estudo pretende contribuir para o enriquecimento da compreensão da interação e relação entre o *coping* pró-ativo e o bem-estar na população em geral, em homens e mulheres de nacionalidade portuguesa.

Neste estudo foram seguidas as normas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a elaboração e apresentação da tese de mestrado, já as referências bibliográficas, a apresentação das tabelas foi segundo as normas de publicação da *American Psychological Association* (APA, 6ª Edição).

Capítulo 1 - Fundamentação Teórica

1.1. PSICOLOGIA POSITIVA E A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA FELICIDADE

Seligman (2002b) salienta a II Guerra Mundial como um marco importante para o estudo das patologias. Antes desse acontecimento, a Psicologia demonstrava ter três objetivos: tratar as doenças mentais; tornar a vida das pessoas mais produtivas e feliz. No entanto, após a guerra, as duas últimas missões foram esquecidas, pois a grande prioridade era tratar os combatentes de Guerra. Nessa época a fundação do Instituto Nacional de Saúde Mental nos Estados Unidos contribuiu que os profissionais da área de intervenção psicológica produzissem investigação para uma melhor compreensão do comportamento humano.

Este movimento trouxe benefícios importantes para o fortalecimento e o aperfeiçoamento dos tratamentos para as doenças mentais. No entanto, a Psicologia não estava a ser capaz de auxiliar os sujeitos a prosperarem e a florescer. Segundo Seligman (2002b), a Psicologia na altura deveria possibilitar muito mais, devendo identificar e fortalecer traços e características fortes nos sujeitos. A partir desse momento Seligman juntamente com Csikszentmihalyi iniciam o movimento da Psicologia Positiva, pois havia uma preocupação em contruir melhores qualidades de vida. No ano de 1998 Martin Seligman assume a presidência da *American Psychological Association* (APA), e em 2000 e 2001 a revista da APA publicou artigos que mencionavam conceitos centrais de uma nova área da Psicologia Positiva.

Desenvolveu-se então os primeiros interesses sobre o estado de bem-estar e a atuação dos traços positivos existentes nas pessoas. A psicologia positiva foi então considerada como o estudo científico do funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições (Seligman, 2002b; Gable & Haidt, 2005), investigando quais seriam os fatores positivos que permitiam aos sujeitos, desenvolver, prosperar e florescer.

No geral, a ciência psicológica tenta compreender não só as patologias do ser humano, mas também as características positivas da vida, refletindo de um modo geral o que torna a vida digna de ser vivida. E os psicólogos que seguem a abordagem positiva agem mais focados nas motivações e nas capacidades fortes dos sujeitos. Ou seja, compreendem o processo do otimismo, amor, inteligência emocional, altruísmo, esperança, alegria, satisfação, resiliência e não tanto as respostas comportamentais da depressão, ansiedade, angústia ou agressividade (Gable & Haidt, 2005). A nível individual procuram compreender as experiências subjetivas que assentam no bem-estar, como as de felicidade e de satisfação, os momentos que ocorrem em um passado, e também, as situações de esperança e otimismo numa visão antecipatória futura que engloba o momento presente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Delinear com objetividade o funcionamento das capacidades positivas humanas é essencial na investigação da psicologia positiva (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenwald, 2000), pois através da influência positiva das emoções direciona-se mais facilmente o sujeito para novos modelos na resolução de problemas (Gable & Haidt, 2005).

Deste modo, os comportamentos negativos desenvolvem emoções como as de cólera, mas os comportamentos opostos não conduzem a sentimentos negativos. Por exemplo, as emoções positivas encaminham o indivíduo a receber consequências positivas, ou seja, a alegria poderá guiar o sujeito a ter comportamentos de cooperação e a manifestar relações positivas interpessoais. Muitos dos recursos e características positivas não podem ser deduzidos só por mera ausência de fatores negativos (Gable & Haidt, 2005).

Os traços individuais positivos incluem disposições existentes nos sujeitos mas poderá assumir diferenças no seu grau. O carácter do indivíduo pode ditar a presença ou não dos comportamentos positivos (Kobau, Seligman, Peterson, Diener, Zack, Chapman & Thompson, 2011), e também há quem refira que as diferenças biológicas interagem nos estados de felicidade (Diener, Kesebir & Tov, 2009). Existem pessoas com uma pré-disposição para a felicidade (Lyubomirsky, 2001). Certos sujeitos podem manifestar tendências específicas de visualizar a vida, perspetivas positivas ou negativas.

As diferenças que existem nos estados de felicidade, na satisfação com a vida, nos afetos, e na avaliação acerca da qualidade de vida, são fatores relevantes a serem investigados. Tentar explorar o que determina e influencia o indivíduo a sentir-se bem consigo próprio tornou-se uma necessidade de ser respondida. Mesmo na literatura recente, existem inúmeras questões não esclarecidas acerca do estado de felicidade e do comportamento positivo (Duckworth, Steen & Seligman, 2005).

1.2. FELICIDADE E BEM-ESTAR

Referir o que significa a felicidade implica revelar a própria visão da vida. A palavra feliz é cientificamente complexa e muito abrangente (Duckworth, Steen & Seligman, 2005).

Diener (2000) refere que experienciar emoções agradáveis a maior parte do tempo, e não o contrário já é um fator suficiente para as pessoas demonstrarem felicidade. Lyubomirsky (2001) demonstra que a felicidade está ligada ao que as pessoas possuem e não aquilo que não têm. E Boiron (2001) descreve a felicidade em diversas alíneas: 1) é um estado fisiopsicológico que caracteriza o bom funcionamento do organismo, 2) é acessível a todos os seres humanos,

3) é independente do prazer ou do sofrimento, 4) leva a uma realização pessoal, 5) a procura da felicidade é uma dever ético, e por fim 6) tudo isto depende daquilo em que o sujeito acredita ser a sua felicidade.

Com a teoria da felicidade autêntica o psicólogo Seligman (2002a) descreve a felicidade em três domínios específicos: emoções positivas/prazer, envolvimento e o significado com a vida.

O primeiro domínio consiste numa visão em que vivenciar uma vida agradável, reporta para existências de emoções positivas no passado, presente e futuro. As emoções sentidas em momentos passados incluem no sujeito uma satisfação e sentimentos de serenidade. No momento presente inclui prazeres somáticos momentâneos e prazeres mais complexos que incluem outras aprendizagens, já no espaço temporal futuro, inclui sentimentos de otimismo, esperança e fé. Uma vida agradável é vivenciar mais emoções positivas (Seligman, 2002a).

O segundo domínio aponta para um envolvimento do sujeito para com a vida, e que engloba o desenvolvimento das capacidades humanas, como que um meio para atingir os objetivos que ele idealiza como sendo importantes para si. O valor, liderança, bondade, integridade, originalidade, sabedoria, capacidade para amar e ser amado são alguns dos exemplos de competências que podem ser desenvolvidos nos sujeitos (Seligman, 2002a).

O terceiro domínio remete à existência de uma vida com significado, que pode ser expressa por emoções positivas, que inclui traços de personalidade positivos de orientação na vida. (Seligman, 2002a).

Com o desenvolvimento da literatura o constructo do bem-estar acrescenta outros conceitos; cinco elementos essenciais: emoções positivas que são expressas por estados de felicidade e pela satisfação com a vida, o envolvimento, significado, realização pessoal e pelas relações interpessoais positivas. Em geral, o bem-estar apresenta cinco pilares que são sustentados ao facto do sujeito sentir-se bem, apresentar capacidades humanas positivas, viver com um significado, ter bons relacionamentos e sentir-se realizado com a vida (Seligman, 2011)

O florescimento está em consonância com a teoria de bem-estar, para florescer o sujeito tem de possuir emoções positivas, envolvimento, interesse, significado, propósito, e depois características de autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relações positivas (Huppert & So, 2009; 2013)

A classificação do conceito de felicidade propõe um conjunto de elementos que cada ser humano necessita de ter presentes nas suas vidas, e que são essenciais para alcançar o bem-estar (Durayappah, 2010).

1.3. BEM-ESTAR

1.3.1. PERSPETIVA HEDÓNICA E EUDAIMÓNICA DO BEM-ESTAR

Existe um grande interesse sobre o que remete para a existência de uma boa vida e quais os meios para alcançá-la, sendo algo que acompanha os filósofos e os psicólogos desde há muito tempo (Diener, 2000). As duas perspetivas da hedónia e da eudaimónia de bem-estar orientam muitos modelos de investigação (Ryan & Deci, 2001).

A palavra grega *hedonê* significa prazer e dela provém o termo hedonismo. O precursor do hedonismo foi o filósofo grego *Aristuppus* e defendia que para os humanos terem uma boa vida havia a experiência de maximização do prazer e minimização da dor, e então a felicidade surgiria como a totalidade dos momentos hedónicos experienciados pela pessoa (Ryan & Deci, 2001; Peterson, Park & Seligman, 2005). Na época do pós-Iluminismo, os filósofos David Hume (1711-1776) e Jeremy Bentham (1748-1832), sustentam a tese nos princípios hedónicos. Esta doutrina preconiza que na tentativa que o sujeito realiza para maximizar o prazer (emocional, mental e físico) aos seus interesses próprios, pode ser um meio para construir uma melhor sociedade (Peterson, Park & Seligman, 2005; Ryan & Deci, 2001; Diener, 2000). Em Psicologia, a perspetiva hedónica relaciona-se com o bem-estar como a felicidade subjetiva e a experiência de prazer/desprazer, enquanto a perspetiva eudaimónica remete para a realização do potencial do indivíduo e em viver de acordo com o seu verdadeiro eu (Ryan & Deci, 2001).

Segundo Waterman (1993) a eudaimonia é uma teoria da autorrealização, que apela à pessoa viver de acordo com o seu eu. O *daimon* significa um ideal, uma perfeição a alcançar com esforço e que fornece um sentido e de direção com a vida.

O bem-estar subjetivo está vinculado ao hedonismo, uma procura de experiências de prazer e de afeto positivos e negativos (Diener, 2000), enquanto a abordagem eudaimónica assume que o bem-estar é gerado pelo potencial humano (Ryff, 1995). Ryff (1989) criou o modelo de bem-estar psicológico e considera, contudo, que o estudo do funcionamento positivo dos indivíduos incorpora aspetos da vida mais duradouros como ter um propósito na vida, alcançar relações sociais positivas e atingir um sentimento de autorrealização.

Hoje considera-se o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico como duas dimensões necessárias ao funcionamento ótimo do ser humano, conceito que a psicologia positiva tem vindo a designar como florescimento (Ryff & Singer, 1998; Ryan & Deci, 2001).

1.3.2. O BEM-ESTAR SUBJETIVO E A DIMENSÃO DA SATISFAÇÃO COM A VIDA

O bem-estar subjetivo engloba dois conceitos, o da satisfação com a vida e o das experiências afetivas ou emocionais. O bem-estar subjetivo é um conceito multidimensional que inclui uma componente afetiva e outra cognitiva (Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Diener, 1984; Veenhoven, 1984; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Pavot & Diener, 2013).

Estudos empíricos indicam que os fatores afetivos e cognitivos estão relacionados, podendo ser avaliadas separadamente, mas poderão assumir diferenças ao longo do tempo quanto à sua estabilidade temporal (Eid & Diener, 2004), o que irá diversificar nos fatores preditores e consequências do estado de bem-estar (Luhmann, Hawkley, Eid & Cacioppo, 2012).

O bem-estar tem em consideração a forma como as pessoas sentem e pensam acerca da sua própria vida e reúne duas grandes dimensões: os afetos e a cognição (Diener, 1984). Os afetos envolvem sentimentos vivenciados pelo indivíduo, tanto positivos quanto negativos (Bradburn, 1969). O afeto positivo engloba o entusiasmo com a vida, uma certa tendência para experimentar sentimentos e emoções agradáveis, como a alegria, felicidade, orgulho e entusiasmo. Enquanto o afeto negativo reúne a indisposição que traduz uma certa tendência para vivenciar emoções negativas como a culpa, vergonha, tristeza, ansiedade e depressão (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Librán (2006) considera que o bem-estar subjetivo em termos de afetos corresponde a indivíduos que apresentam níveis mais elevados nos afetos positivos, registam maiores índices de bem-estar subjetivo, assim como altos níveis de afetos negativos desenvolvem valores mais baixos de bem-estar.

Por sua vez, a componente cognitiva é referida como sendo a satisfação que envolve o sujeito, remetendo-o para uma avaliação da sua vida. Esta dimensão cognitiva está ligada ao processo de pensamento, em que o sujeito irá comparar a sua situação presente com aquela que gostaria de ter. A satisfação com a vida está muito imbuída à apreciação que o sujeito faz da realidade, e do que o envolve, bem como de refletir sobre um objetivo específico, previsto ou imprevisto que decorre no presente, ou em um futuro próximo. Por exemplo, poderá

demonstrar um pensamento acerca do que é esperado ou desejado, ou que não foi realizado ou não é pretendido. Este processo cognitivo remete para manifestações agregadas à vida emocional, mas também engloba uma avaliação do sucesso que o ser humano crê ter alcançado para concretizar o seu objetivo (Pavot e Diener 2013).

O bem-estar no geral é previsto pelo estado do afeto positivo e negativo, e os eventos que acontecem na vida podem ter efeitos de curto ou de longo prazo sobre o bem-estar afetivo ou cognitiva, logo, a forma de sentir ou de pensar podem alterar-se (Luhmann, Eid, Hofmann & Lucas, 2012). O conceito de satisfação com a vida refere-se a um processo de reflexão, em que os indivíduos avaliam a qualidade das suas vidas com base nos seus critérios prioritários (Pavot & Diener, 2013).

Os sujeitos mais felizes tendem a atribuir uma maior relevância para aspetos mais positivos, e os indivíduos mais insatisfeitos baseiam-se em fatores negativos nas suas avaliações, ou seja, a forma de como pensam influencia o bem-estar (Diener, Lucas, Oishi, e Suh, 2002). A escolha dos fatores, e a natureza dos domínios específicos que os sujeitos focam variam de acordo com os objetivos individuais (Pavot & Diener, 2013).

As investigações que avaliam o bem-estar, segundo diversas metodologias, demonstram possíveis processos de como os sujeitos constroem os julgamentos, e também os fatores em que se baseiam para realizarem a avaliação que estes têm das suas vidas. Schwarz e Strack (1999) revelam que os pensamentos que os sujeitos fazem acerca da satisfação com a vida podem diversificar-se quando são pedidas respostas. Diener e Diener (1995) demonstram que no discurso, existem determinados aspetos em que os sujeitos se vão apoiar. Uns demonstraram basear-se em fatores da autoestima, enquanto outras em opiniões acerca que os outros deram deles próprios. Assim, as pessoas podem fundamentar a sua visão por fatores intrínsecos ou por aspetos induzidos quando discursam. Na literatura, existem estudos que focam aspetos positivos e negativos que ocorreram em suas vidas (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Da mesma forma, alguns sujeitos na avaliação diferem e remetem a sua avaliação para humores e emoções (Diener & Suh, 1999). Assim, a satisfação com a vida reflete diversas respostas nos sujeitos, que podem alterar-se dependendo do que é mais saliente e relevante no momento em que estão inseridos (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Diversos estudos referem que a avaliação que os sujeitos realizam sobre o seu bem-estar, embora seja um processo estável ao longo do tempo, pode ser influenciado pelo humor e pela cultura (Schwarz & Strack, 1999). As características de personalidade assumem também influências, e os traços de extroversão e estabilidade emocional apresentam correlações

acentuadas na dimensão afetiva (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Em contraste, fatores externos como a renda, situações de trabalho, ou eventos de vida vividos recentemente podem condicionar as cognições (Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008). De referir um estudo que, explorou recente concluiu que as situações específicas da vida, como luto, o nascimento de uma criança, ou a reforma têm efeitos mais intensos na dimensão cognitiva que na afetiva (Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012). Há ainda um estudo que explorou as variáveis de satisfação com a vida, prazer, propósito na vida, interesse e humor em duzentos e vinte e dois sujeitos universitários. Nos resultados verificaram que a satisfação com a vida, e autoestima foram previstos por sentimentos positivos, e pelo fator propósito com a vida. Sujeitos que apresentam um propósito na vida apresentam altos níveis de satisfação com a vida (Diener, Fujita, Tay e Biswas-Diener, 2012).

É possível que uma pessoa esteja satisfeita em vários domínios de vida (saúde, economias, casamento, educação, etc.), mas não estar insatisfeito com determinado domínio que a própria pessoa julga como sendo o mais importante. Um estudo avaliou a percepção de *stress*, os recursos pessoais e a satisfação com a vida em estudantes universitários a residir no México e nos Estados Unidos. Nos resultados verificaram que a percepção dos sujeitos, e as estratégias comportamentais que utilizam preveem a satisfação com a vida (Matheny, Roque-Tovar, Curlette, 2008). Diener (1984) sugere que o autocontrolo dos sujeitos está associado á satisfação com a vida, e que este sentimento capacita as pessoas a lidarem eficazmente com as circunstâncias da vida. Outros autores quiseram avaliar estratégias de *coping*, satisfação com a vida em sujeitos com doença crónica (tumor, diabetes, doença cardíaca). Em uma amostra de cento e oitenta sujeitos, verificaram que o nível de satisfação com a vida promovia estratégias comportamentais mais eficazes no presente e no futuro daqueles sujeitos (Dubey & Agarwal, 2007).

Pensar positivo assume implicações relevantes quando um sujeito tem de lidar com situações adversas. Por exemplo, demonstrar uma orientação para o futuro assume relevância no presente, assim como, uma satisfação com a vida futura (Dubey & Agarwal, 2004). Mayer e Diener (1995) argumentaram que a satisfação desenvolve-se no sentido do individuo conseguir o que quer, e do que tem no presente. O reinterpretar a situação pode ser uma forma importante de melhorar a satisfação com a vida (Lewinshon, Render & Seely, 1991), por isso é possível que um comportamento ativo influencie também.

Numa amostra de sujeitos idosos avaliaram a satisfação com a vida, otimismo, autoestima, relacionamentos sociais e percepções. Os resultados demonstraram que o otimismo

era um fator mediador da satisfação com a vida e que influenciava direta e indiretamente os sujeitos (Leung, Moneta & Chang, 2005).

Os autores Suldo, Shaunessy e Hardesty (2008) verificaram a relação do stress, do coping e da saúde mental em alunos do ensino médio. Avaliaram fatores positivos como a autoeficácia e a satisfação com a vida, e doença mental. Deste modo, verificaram que o estilo de coping modera a satisfação com a vida e os sintomas internos negativos. Dubey e Agarwal (2007) explicaram que as estratégias e a satisfação com a vida são indicadores de felicidade, mas que para isso os sujeitos assumem diversos padrões que identificam como sendo importantes nas suas vidas.

1.3.3. TEORIA DO BEM-ESTAR: ABORDAGEM BASE-TOPO (BOTTOM-UP) E TOPO-BASE (TOP-DOWN)

Diversas teorias e abordagens têm sido desenvolvidas sobre o bem-estar subjetivo. O conceito de bem-estar subjetivo assenta numa entidade multidimensional que incorpora diversas componentes que manifestam alguns padrões de relação entre eles, com influência de variáveis internas e externas (Diener, 2009).

O modelo de bem-estar da abordagem topo-base atribui relevância a fatores intrínsecos ao sujeito, enquanto a teoria base-topo remete para a importância dos fatores externos que influenciam e predizem a felicidade. As teorias baseadas na perspectiva Base-topo assumem que as experiências globais do sujeito são representadas por somatórios dos eventos positivos e negativos, juntamente com as sentidas emoções em diversos momentos do dia-a-dia. Se estas experiências forem predominantemente positivas, a pessoa irá vivenciar maior bem-estar subjetivo. Se existe uma influência, esta perspectiva demonstra que o bem-estar manifesta um processo relativamente instável, com possíveis momentos positivos e negativos que poderão assumir-se e desenvolver-se no dia-a-dia dos sujeitos (Pavot & Diener, 2013).

A teoria de topo-base refere que o processo é inerente ao indivíduo, e os afetos exercem uma influência na avaliação da vida. Diversos investigadores analisaram que os afetos resultam de traços de personalidade (Costa & McCrae, 1980; Headey & Wearing, 1992), e outros têm proposto que são os processos cognitivos que influenciam (Diener & Biswas-Diener, 2008; Robinson & Compton, 2008). Experiências do dia-a-dia podem exercer um efeito transitório, mas, de acordo com o modelo topo-base, os sujeitos tendem a retornar ao ponto inicial (Headey, 2008). Além disso, os traços de personalidade podem influenciar os acontecimentos

de vida (Magnus, Diener, Fujita, & Pavot, 1993). Assim, a personalidade produz um efeito direto no bem-estar, manifestado pelas vivências emocionais dos sujeitos (temperamento) e um efeito indireto que em certa parte determina as situações que o sujeito vivencia ou vivenciará (Diener & Pavot, 2013). O bem-estar altera-se com diversas condições de vida em que os sujeitos se encontrem. Embora os eventos de vida possam influenciar individualmente a satisfação da pessoa, os sujeitos irão eventualmente adaptar-se a essas mudanças (Headey & Wearing, 1992; McGregor & Little 1998).

A perspectiva topo-base sugere que existe uma inclinação intrínseca do sujeito vivenciar e experienciar as situações de uma forma subjetiva, influenciando a interação do sujeito com a realidade externa (Diener, 1984). Desta forma, ele é uma pessoa ativa e organizador da sua experiência. Certas pessoas absorvem aspetos agradáveis da vida mais que outras, da mesma forma que certas capacidades também influenciam o modelo de bem-estar. Parece que o bem-estar vivenciado pelo sujeito envolve uma interação de ambos os fatores, externos (vivências) e internos (traços de personalidade). Ou seja, o processo remete para fatores individuais, valores e objetivos que desencadeiam eventos externos e que influenciam o bem-estar (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Diener (1984) sugere que a abordagem base-topo é simplesmente a soma de muitos pequenos prazeres, um acumular de momentos felizes. Assim, um sujeito avalia se é feliz, se vivenciar constantes situações positivas. Esta perspectiva demonstra a visão que existe um pressuposto de diferentes necessidades humanas universais e básicas, e que a satisfação, ou a insatisfação viabiliza o estado de felicidade.

Embora seja complexo prever o quão feliz é o sujeito num determinado momento os padrões assumem diferenças individuais. As emoções flutuam e as pessoas reagem emocionalmente em diferentes contextos da vida. (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Diener e Lucas (1999) referem que os traços de personalidade influenciam o bem-estar. Uma explicação para a estabilidade e consistência do bem-estar é que existe uma substancial componente genética, o que aponta para que certos sujeitos nasçam com uma predisposição para a felicidade.

1.4. EMOÇÕES

A ciência afetiva é um conceito imensamente amplo que engloba emoção, mas não se restringe somente a isso. Filósofos referiam que o campo afetivo muitas vezes colocava em

ameaça a razão do ser humano, pois suprimia os impulsos no controlo das situações. Na atualidade, a visão das emoções alterou-se. A pesquisa das emoções desenvolveu-se de uma forma mais acentuada na década dos anos oitenta, aprofundando o que causava alterações de humor entre outros aspetos associados aos fenómenos do foro afetivo (Lewis, Haviland-Jones & Barrett, 2008).

A palavra emoção, «*e-movere*» significa «mover para fora» ou «sair de si» (Dicionário de Língua Portuguesa, 2009). Quando um indivíduo se emociona, transmite para o exterior algo que manifeste a sua emoção, no qual, poderá ser transposta através da comunicação verbal ou não verbal. Damásio (2003), a emoção denomina-se numa variação psíquica e física, que é desencadeada por um estímulo, e individualmente manifesta um estado de resposta ao estímulo, ou seja, as emoções são formas de avaliar a realidade que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa. E há quem refira que as emoções são estados psicológicos que incluem comportamentos (não verbais e verbais), e respostas fisiológicas tais como a frequência cardíaca e a respiração (Gross & Barret, 2011).

As emoções desempenham um papel fundamental nas nossas vidas, mesmo tendo diversas características (comportamentais, fisiológicas e psicológicas), estando sempre presentes nas vivências humanas, o que por vezes, até pode influenciar a condição física e mental dos sujeitos (Lazarus, 1991). Através das emoções podemos sentir angústia, ou uma sensação positiva, que pode ser acompanhada ou provocada diversas vezes levando-nos ao sucesso ou ao fracasso. As emoções influenciam as nossas escolhas, as nossas relações interpessoais e até mesmo a nossa saúde (Lelord & André, 2002).

Há quem transcreva e apresente a sua conceção sobre a importância que as emoções têm sobre os sujeitos, um modelo de emoções básicas, com estados biologicamente primários que produzem conjuntos de experiências coordenadas. Depois existe quem conceptualize as emoções englobadas num modelo de avaliação, ou seja, existe antecedentes cognitivos que influenciam os estados emotivos na interação com a realidade. As avaliações neste modelo não são vistas como a causa da emoção, mas sim como constituintes da emoção (Gross & Barret, 2011).

Neste caso, as emoções estão associadas a tendências de respostas que por vezes podem não ser concretizadas na sua forma de se relacionar com o mundo, referindo-se mais precisamente, para atos emergentes na construção de uma realidade com significado (Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007). Para se vivenciar um estado de cólera é necessário ter

decorrido alguma ofensa anteriormente, ou um estado de tristeza estar associado a alguma situação negativa (Gross & Barret, 2011).

Segundo Frijda (2000), existe um processo psicológico que transforma a situação, chamado de *appraisal* ou avaliação. Segundo esta visão, as emoções são respostas avaliativas de uma situação como sendo promotoras ou limitadoras do bem-estar, por motivos e preocupações que possam surgir. A avaliação subjetiva de um acontecimento vai depender de diversos fatores, as condições internas (personalidade, crenças, objetivos) e externas (avaliação do objeto e interação com outra pessoa).

Segundo Clore (1994), refere que a principal utilidade das emoções consiste no esclarecimento de informações para os outros, através de diversas expressões faciais, tom de voz, e também para o próprio sujeito que atua na relação com o exterior. Uma emoção e sentimentos que são expressos indicam os resultados de uma avaliação que o sujeito realiza ou realizou. Por exemplo a tristeza, não é só um sentimento, mas sim, um sentimento de uma avaliação. As emoções têm um papel significativo nas nossas vidas, elas organizam o processo cognitivo, e a partir delas manifestam-se diversas respostas comportamentais, que posteriormente poderão alterar ou manter os estados iniciais propostos, porém, têm uma função de autorregular o sujeito.

Na conceptualização das teorias a autorregulação considera o humor como fator que afeta o comportamento das pessoas. Assim, as emoções funcionam como um sistema que monitoriza o comportamento em relação aos objetivos inicialmente colocados e aos seus esforços (Carver, 2011). Este processo é altamente reativo às mudanças que possam surgir (Frederick & Loewenstein, 1999). Wilson e Gilbert (2008) referem que as pessoas adaptam-se á medida que vão adquirindo informação sobre o desenvolvimento dos acontecimentos. Na perspetiva de outros autores, a autorregulação dos comportamentos é vista como o reflexo de controlo das situações. O processo vai auxiliar na correção do percurso, e também para que a pessoa possa reagir a impulsos ou perturbações provenientes do exterior, quase como um princípio organizador (Carver & Scheier, 2011). Deste modo os sujeitos procuram redirecionar o fluxo espontâneo das suas emoções, avaliam as suas reações positivas ou negativas e este processo poderá ser amplo, e inclusivo visto haver vários fatores que podem condicionar.

Existe estímulos que podem causar mudanças nos estados emocionais, que posteriormente podem ser recrutados no processo de autorregulação. E este mecanismo de regulação assume que as emoções são geradas numa sequência de etapas. As pessoas deparam-se com diversas situações, e numa primeira fase podem desencadear respostas emocionais a

essas mesmas. Já numa segunda fase, as pessoas podem ou não atender a essa emoção significativa resultante dessa situação. Na terceira fase, os sujeitos realizam avaliações cognitivas da situação que podem ou não dar origem a uma resposta emocional posteriores. Na última fase, as pessoas irão expressar as suas emoções através dos seus comportamentos (Clore, 1994).

Sempre que as pessoas preveem que uma dada situação possa dar origem a um resultado emocional indesejado ou não, expressarão diversas estratégias comportamentais deslocando-se para uma situação diferente, menos provável de dar origem à emoção indesejada. Este processo toma contornos pró-ativos de regulação da emoção, a atividade regulatória precede subjetivamente o aparecimento de emoção. Assim, nas estratégias antecipatórias, a regulação emocional consegue uma resposta emocional primária desencadeada pela antecipação dos resultados emocionais indesejados (Clore, 1994).

1.4.1. EMOÇÕES POSITIVAS

As funções das emoções positivas foram identificadas também por diversos autores como facilitadoras dos comportamentos (Cacioppo, Priester & Berntson, 1993), ou para influenciar a continuação de determinados comportamentos (Clore, 1994). A partir desta perspetiva, as vivências das emoções positivas permitem aos indivíduos interagir com o meio. Entre as emoções positivas e a interação com a realidade externa, existe uma explicação que remete para a positividade, ou para uma tendência de experimentar um efeito positivo com alguma frequência (Diener & Diener, 1996). Clore (1994) refere que o humor positivo motiva as pessoas a continuar uma linha de pensamento, ou alguma ação que tenha sido iniciada. Ou seja, este processo vai influenciar a proximidade, ou a continuação do comportamento.

Diversos autores apontam múltiplos benefícios para as vivências de emoções positivas. Referem que as emoções positivas aumentam a longevidade humana (Danner, Snowdon & Friesen, 2001), influenciam positivamente a intuição (Bolte, Goschkey & Kuhl, 2003), aumenta a diversidade de estratégias na resolução de problemas, e melhora o processo de eficácia na tomada de decisões (Isen, 2001).

1.4.2. TEORIA DO AMPLIAR E CONSTRUIR DAS EMOÇÕES POSITIVAS (THE BROADEN-AND-BUILD THEORY)

Em diversos contextos as pessoas experimentam uma panóplia de emoções agradáveis e desagradáveis, humores que são expressos posteriormente por uma variedade de comportamentos e sentimentos. Mas as potencialidades do efeito positivo tornaram-se mais evidentes durante os últimos vinte anos (Fredrickson, 2002), mas somente quando as investigações traçaram a divisão entre os afetos positivos e negativos. Pesquisas indicam que o afeto positivo tem efeitos relevantes no desenvolvimento dos pensamentos e comportamentos. Utilizando a teoria das emoções positivas de Fredrickson, sendo um modelo que capta efeitos únicos, pois vivenciar estados positivos conduzirá a comportamentos, que indiretamente irão influenciar positivamente o sujeito em situações difíceis (Fredrickson, 2003).

O suporte empírico desta teoria fornece uma explicação de como os valores altos de positividade podem prever o funcionamento ideal do sujeito. As emoções positivas desenvolvem-se na construção de recursos pessoais, consequentemente ao longo do tempo, transformando as pessoas para melhor, o que lhes permite sobreviver e prosperar em diversas situações da vida (Fredrickson, 2008). As emoções positivas ampliam os pensamentos e constroem recursos físicos, sociais e psicológicos para o futuro, no que se traduz para além de oportunidades de sobrevivência e sucesso reprodutivo. As emoções positivas e negativas têm uma função adaptativa, e efeitos fisiológicos diferentes e complementares. Enquanto as emoções negativas estão associados a formas de agir, que diminuem e focalizam os pensamentos para ações concretas, como por exemplo as de luta ou de fuga (Fredrickson, 1998; 2001; 2003; 2013).

Os recursos e capacidades pessoais a longo prazo realiza-se através da expansão dos processos cognitivos (Fredrickson, 1998; 2003; 2013). Esta teoria afirma que as emoções positivas não têm sido só úteis por preservaram ao longo dos tempos a evolução humana, mas também porque espontaneamente provaram ser uteis para o desenvolvimento de recursos da sobrevivência. Vivenciar as experiências emocionais positivas coloca os sujeitos em trajetórias de crescimento pessoal (Fredrickson, 2013).

Os recursos intelectuais desenvolvidos através do brincar e jogar aumentam os níveis de criatividade (Sherrod & Singer, 1989). Da mesma forma, a exploração das emoções positivas criam conhecimentos, complexidade intelectual, que por sua vez ampliam a autopercepção, e as visões que o individuo tem da realidade externa. Através das emoções

positivas poderá manifestar-se diversas transformações nos sujeitos, tornando-os deste modo não só mais criativos, como mais experientes, resistentes, e socialmente pessoas mais integradas e saudáveis. No processo de ampliar as estratégias comportamentais, as emoções positivas vão dissipar as emoções negativas, preparando o sujeito para ações específicas (Fredrickson, 2002).

O modelo que é referido neste trabalho do ampliar e construir das emoções positivas, sustenta que os estados positivos permitem que os sujeitos ao longo do tempo desenvolvam flexibilidade perante as crises (Fredrikson, Larkin & Tugade, 2003). Estas ligações de positividade, imprevisibilidade momentânea e estabilidade global têm sido investigadas. O efeito positivo cria o contexto físico adequado no desenvolvimento dos pensamentos e as pessoas são mais previsíveis em estados negativos do que nos positivos (Fredrikson & Losada, 2005).

As emoções positivas ampliam a atenção e cognição, e a vivência das emoções positivas produz um efeito associado a aumentos de níveis de dopamina no cérebro (Ashby, Isen, & Turken, 1999). Cultivar as emoções positivas nas nossas vidas e nos dos que nos rodeiam, não porque nos fazem só sentir bem no momento, como irá transformar os sujeitos a serem melhores pessoas, como a viver uma vida melhor no futuro. O efeito positivo das emoções elevam estados de espírito e indiretamente preparam o indivíduo para as adversidades futuras. Dito de outro modo, o efeito de positivo das emoções positivas acumulam-se ao longo do tempo transformando os indivíduos em melhores pessoas, tornando-os mais saudáveis, mais socialmente integrados, mais curiosos, mais eficazes na diversidade dos comportamentos, e muito mais resilientes (Fredrickson & Losada, 2005).

Com base nesta visão, um estudo refere a importância e a forma como as emoções positivas interagem com os pensamentos e comportamentos. Foram criados três grupos, sendo que no primeiro grupo os indivíduos visualizavam um curto filme sobre a natureza pacífica que causava posteriormente sentimentos de serenidade. No segundo grupo, os sujeitos visualizavam temas acerca da morte e funerais, e o último grupo de controlo os sujeitos visualizavam um filme de curta-metragem neutro que não provocava nenhuma emoção. Em seguida, a autora avaliou a capacidade de pensar para verificar se os indivíduos focavam-se nos pequenos ou nos grandes padrões entre duas figuras de comparação. Não existindo respostas certas nem erradas, numa das figuras havia semelhanças na configuração geral, e noutra imagem detalhes mais específicos. Utilizando diversas medidas realizadas através da entrevista e de sinais de eletromiografia da face, verificaram nos resultados que os sujeitos que vivenciaram emoções

positivas tendiam a escolher um padrão mais diversificado nas formas de pensar (Fredrickson, 2003).

A afetividade positiva estabeleceu que as emoções positivas estão associadas a sistemas com multicomponentes que influenciam a cognição, o comportamento, a experiência subjetiva, a comunicação não-verbal e a atividade fisiológica. É um sistema dinâmico que se altera ao longo do tempo, e todo o processo interage e influencia-se entre si. Um exemplo disso são os pensamentos e ações positivas desencadearem estados agradáveis, como vice-versa (Fredrickson & Joiner, 2002).

As emoções positivas têm um papel preponderante para a preservação do organismo, incitando o ser humano a participar em diversas atividades, possibilitando a flexibilidade dos pensamentos e ações presentes ou futuras, ou seja, é um processo que amplia o repertório comportamental (Fredrickson, 2003).

Quando as pessoas se sentem bem, o conteúdo dos seus pensamentos torna-se mais criativo, integrado, mais disponível a novas informações que possam surgir. Pessoas que vivem regularmente emoções positivas têm um melhor desempenho. Numa experiência realizada por Isen (2001) induziram emoções positivas num grupo de médicos, depois de seguida foi-lhes pedido para resolverem um caso clínico em voz alta. Nos resultados verificaram que os que se sentiam melhor foram mais rápidos na conclusão do diagnóstico.

Pessoas que estão a passar por processos de luto e que expressam mais emoções positivas, tendem a desenvolver outros objetivos, metas e planos a longo prazo (Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997). As emoções positivas na adversidade têm um significado positivo para os sujeitos, o que poderá auxiliar no processo de adaptação (Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2000).

A relação entre o significado positivo e as emoções positivas é considerada recíproca, não só porque encontram um sentido nas emoções positivas, mas também como as emoções positivas ampliam os pensamentos que por sua vez aumentam mais a probabilidade de os sujeitos encontrarem um sentido positivo em diversos momentos da vida (Fredrickson, 2000). A pesquisa demonstra que as atitudes positivas produzem mais conhecimentos que uma postura negativa. A positividade cria oportunidades de aprendizagem que confirmam ou corrigem as expectativas iniciais. Por outro lado, a negatividade promove evitamento, oportunidades para refletir falsas impressões que tiveram no passado (Fazio, Eiser & Shook, 2004).

Estes resultados referem que o efeito positivo amplia o comportamento perante a situação em que os sujeitos se encontrem. Ao longo do tempo, constrói mapas cognitivos muito

apurados do que é agradável e desagradável na interação com o meio ambiente. Embora este efeito positivo seja transitório, as capacidades pessoais que são adquiridas em momentos de positividade podem ser mantidas a longo prazo, e o sujeito poderá utilizá-las em situações de *stress*. Este processo aumenta as probabilidades de sobrevivência, o que poderá desencadear também crescimento pessoal e mais resiliência. Por outras palavras, o processo desenvolvido influencia o florescimento humano (Fredrikson & Losada, 2005).

1.5. FLORESCIMENTO

O conceito de florescer refere-se à experiência da vida estar a decorrer positivamente em diversas direções, o sentir-se bem juntamente com um desenvolvimento de situações que decorrem de uma forma eficaz (Huppert & So, 2009; 2013). Para o sujeito florescer necessita de viver dentro dos parâmetros de um funcionamento ótimo, repleto de capacidades positivas, tais como a bondade e resiliência (Fredrickson, 2008).

Florescer define-se através de características positivas na vida dos sujeitos, que englobam fatores de felicidade, emoções positivas, de satisfação com a vida e de funcionamento interno positivo (Keyes, 2002).

A vida afetiva de uma pessoa poderá ser medida através de valores de positividade. Diener (2000) indica que os índices de positividade das pessoas parecem estar intrinsecamente envolvidos com o conceito de bem-estar subjetivo. O florescimento poderá ser caracterizado por quatro componentes principais, na qual em primeiro lugar a bondade e a satisfação elevada, em segundo a generalidade agregada ao pensamento/ação e flexibilidade comportamental, em terceiro o crescimento indexado por capacidades pessoais e sociais adquiridas e por fim a resiliência agregada a um crescimento pessoal vivenciado em situações adversas (Losada, 1999; Lai & Ye, 2003).

Losada (1999) refere que os sujeitos que florescem têm relações interpessoais mais satisfatórias e os recursos pessoais aumentam perante diferentes situações. Gunderman (2008) sugere que o florescimento está relacionado com o senso de propósito na vida, esperança e muitas emoções positivas, como a felicidade.

O conceito de florescimento pode ser desencadeado por diversas manifestações, como a expressão de coragem, lealdade e virtude moral nos seres humanos, que por sua vez essas ações podem produzir emoções positivas em outros sujeitos (Khodarahimi, 2013).

Um dos objetivos da Psicologia Positiva, é que daqui a alguns anos metade da população desenvolva o seu processo de florescimento, uma meta que envolverá mais do que ter pessoas alegres, ou que mantenham bons relacionamentos com múltiplas pessoas, ou simplesmente que demonstrem ter um percurso na vida com sentido. As pessoas que florescem são mais saudáveis, mais produtivas no trabalho do que pessoas que não florescem (Seligman, 2011).

Compreender a natureza das interações interpessoais positivas que caracterizam os vínculos duradouros e centrais na vida indicam vivências de bem-estar que poderá ser traduzido em valores altos de emoções positivas e baixos índices de emoções negativas (Ryff & Singer, 2000). Estes autores referem que as emoções negativas são relevantes para as interações sociais saudáveis, depois a forma de como os sentimentos são dirigidos internamente é que varia individualmente. Com base na ideia de desenvolvimento humano, e, a fim de complementar outras medidas de bem-estar subjetivo, Diener e colaboradores (2010) desenvolveram a escala que avalia o florescimento. Este instrumento abrange itens relacionados com conceitos de autoestima, propósito e respeito pela vida, e sentimentos de competência como o otimismo. Esta concepção de funcionamento positivo demonstra ter influência significativa sobre o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2000; Ryff 1989).

As estratégias de regulação também podem impedir ou ativar o processo de florescimento (Barber, Bagsby & Munz (2010). A regulação dos afetos e do humor e as emoções são comportamentos importantes para interagir com sucesso com o ambiente (Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004). Existe um estudo em que o objetivo foi o de identificar qual a regulação específica que afetava, promovia ou impedia no processo de florescimento relacionado com a saúde emocional. Utilizaram uma amostra 380 alunos do ensino superior, criando três grupos distribuídos pela variação dos seus valores de positividade, medindo os diferentes estilos de regulação para identificar as estratégias que utilizavam. Na conclusão do estudo demonstraram a hipótese de que o grupo que estava no processo de florescimento utilizava mais estratégias de compromisso que as de evitamento (Barber, Bagsby & Munz (2010).

Recente Khodarahimi (2013) explorou as relações entre a esperança traço e estado, o florescimento, emoções e variáveis sociodemográficas na população iraniana. A amostra foi constituída por trezentos sujeitos com idades compreendidas entre os dezoito, e os oitenta anos de idade. Estas três variáveis foram positivamente e negativamente correlacionadas: as emoções positivas e negativas, e o nível de escolaridade mostraram um papel significativo

entre esperança estado e florescimento, porém, este modelo explica oito a catorze por cento da variância.

Algumas pessoas vivem sensações de bem-estar, mesmo quando as suas circunstâncias objetivas são adversas, enquanto outros sujeitos sentem que as suas vidas estão vazias ou estagnadas, apesar de a realidade ser muito favorável. Alguns sujeitos podem desenvolver uma grande transformação, em pontos de vista sobre o seu eu, ou sobre o seu sentido de vida. As pessoas que florescem apresentam índices elevados de bem-estar psicológico, não só se sentem bem como funcionam de forma eficaz, aprendem com mais facilidade, trabalham de modo produtivo, apresentam um suporte social estável e seguro e são sujeitos que contribuem de um modo positivo para a sociedade (Huppert & So, 2009).

1.5.1. POSITIVIDADE E O FLORESCIMENTO

A positividade pode assumir diversas formas que vão para além de meros prazeres físicos, ou sensações de felicidade. Sob diversos fatores, os prazeres corporais estão mais direcionados para os nossos desejos, para a negatividade que auxiliam-nos a satisfazer necessidades de sobrevivência. Mas envolvendo estas necessidades com a positividade, será mais difícil de descortinar, pois normalmente são termos muito próximos. Um indivíduo poderá ficar orgulhoso de alguma refeição que preparou, ou encontrar serenidade na paz de um banho quente, mas aqui o mais relevante será a manifestação das emoções positivas (Fredrickson, 2009).

A positividade consiste numa gama completa de emoções positivas, que vão da estima ao amor, do divertimento à alegria, da esperança à gratidão e muito mais. O termo de positividade é muito abrangente, pois inclui significados positivos e atitudes otimistas que desenvolvem emoções positivas, que por sua vez alteram e influenciam de um modo positivo a vida dos sujeitos. (Fredrickson, 2009).

A positividade faz o ser humano sentir-se bem, altera o modo de funcionamento das cognições, transforma o futuro, trava a negatividade, e todas estas alíneas poderão manifestar pontos de inflexão. Um fundo adicional sobre positividade diz respeito ao papel único das emoções positivas influenciarem no processo de florescimento humano. Fredrickson descreveu o florescimento humano como sendo mais que um estado de felicidade, na medida que engloba a pessoa não só sentir-se bem, mas também a prática de boas ações (Fredrickson, 2009).

O florescimento é uma combinação multidimensional de fatores hedônicos e eudaimônicos (Keyes, 2002). Do ponto de vista do modelo de ampliar e construir das emoções positivas, a positividade assume um papel preponderante no que diz respeito ao desenvolvimento humano (Fredrickson, 2013). Reconhecendo que muitos dos fatores do funcionamento ótimo do bem-estar psicológico, podem auxiliar nos recursos pessoais perante as diversas circunstâncias da vida, vários estudos correlacionais e longitudinais demonstram que as experiências diárias das emoções positivas produzem crescimento das capacidades humanas como desenvolve-as (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009; Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsak, Algoe, Brantley & Fredrickson, 2013). Ou seja, o contexto externo fica mais ajustado através de haver presente um propósito com a vida, o otimismo amplia as vias de pensamento, ter resiliência, autoaceitação e relações positivas desenvolve uma boa saúde física por exemplo (Fredrickson, 2013). Por outras palavras, sentir-se bem não permite somente um funcionamento ideal como poderá manifestar um indicador de um processo de florescimento na jornada da vida.

Schwartz, Reynolds, Thase, Frank e Fasiczka (2002) verificaram que os sujeitos que estavam a recuperar melhor do diagnóstico depressivo, eram aqueles que apresentaram valores mais elevados de positividade. Um estudo transversal em adultos verificou que maiores índices de positividade estavam relacionados a uma maior expressão de criatividade (Rego, Sousa, Marques & Cunha, 2012).

Losada (1999) verificou valores elevados de positividade em equipas de negócios com sucesso do que aquelas em que não se verificou muita rentabilidade. Dependendo dos sujeitos, das circunstâncias e dos rácios de positividade habituais, ter abertura para diversas experiências poderá aumentar as vivências das emoções positivas.

A capacidade de experienciar sensações agradáveis e de refleti-las desenvolve uma forma de controlo sobre as emoções negativas. O desenvolvimento destes recursos aponta para um processo de florescimento humano, não só pelas evidências das emoções positivas, como também os sujeitos praticam o bem aos outros (Fredrickson, 2008).

As pessoas que são mais propensas a viver emoções positivas, tornam-se mais eficazes em interação com o contexto externo, e esta associação entre a prática hábil reforçada com fatores de positividade não deixa de ser interessante. As estratégias que são divulgadas para aumentar positividade enfatizam diversas alterações internas, várias maneiras de encontrar um significado positivo e os sujeitos tornam-se mais abertos à experiência (Fredrickson, 2008).

Estudos mais recentes relatam que as pessoas mais felizes demonstram ser mais bondosas para com os outros, em relação àqueles que são menos felizes, e que a felicidade subjetiva aumenta quando as pessoas aumentam o seu foco nos seus próprios atos de bondade (Otake, Shimai, Tanaka - Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006). O ser humano através da expressão de atos de bondade aumenta de forma confiável a positividade no seu dia-a-dia (Fredrickson, 2008). Outra evidência de que as emoções positivas influenciam o processo de florescer, é que sujeitos que experimentam uma maior reatividade emocional positiva nas atividades de rotina agradáveis, diversificam mais as suas estratégias comportamentais numa extensão de dois a três meses. Apesar que os problemas podem ocorrer e a pessoa poderá sentir positividade à mesma, o que deste modo, leva a refletir que a negatividade apropriada desempenha também um papel importante no florescimento humano (Fredrickson, 2013).

1.6. ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Compreender o processo como os indivíduos gerem diversas situações, tem sido o foco de pesquisas das últimas décadas. Existe uma grande prevalência generalizada de elementos adversos, e por isso existe uma grande necessidade de aumentar de uma forma positiva as capacidades humanas. São as estratégias comportamentais que desempenham um papel fundamental no bem-estar físico e psicológico, quando confrontados com desafios ou com momentos negativos. Os esforços que o sujeito utiliza podem ser direcionados para a gestão de metas e para alcançar os seus objetivos. Porém, com isto, agir pode diminuir os níveis de *stress*, e promover uma melhor qualidade de vida (Greenglass, 2002).

Para tentar controlar uma situação o indivíduo utiliza estratégias de *coping* para controlar ou reduzir os efeitos externos e internos das situações problemáticas que são encontradas na vida quotidiana ou em momentos específicos. O agir inclui respostas expressas através dos pensamentos, sentimentos e ações. E ter de lidar com as diversas situações implica ao sujeito ter que desenvolver comportamentos, sejam eles adaptados, disfuncionais, ativos, passivos ou de defesa na interação com o ambiente (Frydenberg, 1997).

O comportamento humano é um processo dinâmico que poderá variar em função das contínuas avaliações ou reavaliações que realiza durante o desenvolvimento da ação (Lazarus, & Folkman, 1984).

1.6.1. COPING PRÓ-ATIVO

Mais recentemente desenvolveu-se um novo constructo de coping recorrente de um movimento da psicologia positiva, no entanto, o conceito foi ampliado e inclui um processo de autorregulação, realização de objetivos, estratégias e crescimento pessoal. A utilização de estratégias comportamentais podem ocorrer como uma resposta a um evento, ou por uma antecipação a futuras situações. Porém, estas atitudes envolvem uma abordagem proactiva de metas e desafios autoimpostas pelo próprio sujeito (Schwarzer & Knoll, 2002).

Certos acontecimentos podem ter efeitos a curto e a longo prazo, e influenciar deste modo o bem-estar subjetivo dos sujeitos (Luhmann, Hofmann, Eid & Lucas, 2012). Mas a ciência tem vindo a desenvolver respostas de como é que os sujeitos podem desenvolver o lado positivo. Existe diversos autores que referem que os estados psicológicos positivos são relevantes, e que esta postura será mais eficaz no processo de enfrentamento, às diversas situações que possam surgir. Raramente as pessoas são passivas diante do que acontece com elas (Lazarus & DeLongis, 1983; Schwarzer & Taubert, 2002; Gan, Yang, Zhou, Zhang, 2007). Existe um esforço de adaptação dos sujeitos na interação com a realidade, no que diz respeito ao ter de existir um sentido de ordem e continuidade dos eventos. Utilizar estratégias comportamentais proactivas integra processos de autogestão com as de autorregulação na realização de objetivos futuros.

Os esforços pró-ativos diferem das concepções tradicionais, e segundo Greenglass (2002) pode diferir em três formas: em primeiro lugar não é um coping reativo que serve para compensar a perda ou dano do evento passado, depois não faz a gestão do risco, e sim, os sujeitos vêm o futuro como oportunidades e desafios pessoais, ou seja, realizam uma gestão dos seus recursos.

De acordo com Schwarzer (2000), existem quatro tipos de enfrentamento que são o coping reativo, o coping antecipatório, o preventivo e o pró-ativo. O coping reativo é um conceito que pode ser definido como um esforço para organizar e ultrapassar eventos críticos que representam um desafio, ameaça, dano, perda ou benefício para o sujeito (Lazarus e Folkman, 1984; Lazarus, 1991). Um esforço para lidar com uma situação adversa, passado ou presente, ou ainda para compensar um dano ou perda. Alguns exemplos podem ser expressos por uma dissolução conjugal, por uma perda de emprego, sofrer um acidente, ou ser criticado pelos pais ou amigos. Todas estas situações decorreram no passado mas o sujeito precisará de lidar com os efeitos da situação para diminuir o seu sofrimento. Poderá ainda comportar-se

para reajustar os seus objetivos, ou para encontrar um novo sentido na vida (Schwarzer, 1999; Greenglass, 2002).

No *coping* antecipatório, os indivíduos enfrentam um evento crítico que pode ocorrer ou não num futuro próximo. Exemplos deste *coping* podem ser representados por apresentar um discurso em público, ir a um dentista, ir a uma entrevista de trabalho, um exame, uma reforma, etc. Nestas situações, posteriormente, poderá haver ou não situações de risco, em que o sujeito terá de organizar a sua realidade externa e interna, e a sua avaliação pode ainda ser ampliada para um acontecimento ameaçador, desafiador ou ambas. A função do *coping* antecipatório baseia-se na solução do problema real, como também na amplificação do esforço que terá de desenvolver, contando com um auxílio ou no investimento de outros recursos que o suportem. Este processo decorre para a pessoa possa sentir-se bem, apesar do risco e para visualizar a situação como menos ameaçadora, para prevenir o fator stressante ou para maximizar um objetivo esperado (Schwarzer, 2000).

O coping preventivo pode ser considerado como um esforço para lidar com a ameaça pendente. Enquanto enfrentamento antecipatório pode ser considerado um compromisso de curto prazo, o coping preventivo apoia-se em uma preparação para eventos incertos a longo prazo. Estas estratégias têm como objetivo construir recursos gerais de resistência, que resultarão em menos tensão no futuro, minimizando a intensidade do impacto do acontecimento. Alguns exemplos são a perda do emprego, uma reforma antecipada, um desenvolvimento de algum crime, um diagnóstico de doença, um acidente, ou perdas de recursos financeiros. Nestes casos são pessoas que lidam com as situações de forma a prevenirem-se, sem nunca saber se irão precisar de proteção, ou não perante um acontecimento (Schwarzer, 2000).

No *coping* pró-ativo as pessoas que utilizam estratégias proactivas não fazem quaisquer avaliações negativas da situação. O coping proactivo reflete forças para construir recursos gerais que visam facilitar o sentido de objetivos desafiadores e de crescimento pessoal. Neste conceito existe uma visão futura de oportunidades. Os indivíduos não são reativos, e sim proactivos no sentido de que são eles que irão iniciar o seu caminho construtivo de ação, criando eles mesmo oportunidades de crescimento. Esta atitude apoia-se num processo de melhoria de vida e num adquirir de recursos que possam garantir o progresso de uma forma eficaz, para tomar deste modo as suas vidas mais significativas (Schwarzer, 2000; Schwarzer & Taubert, 2002; Greenglass, 2002).

Na literatura existe indícios das diferenças e recursos pessoais que podem promover comportamentos proactivos, e formas de lidar que são mais eficazes (Aspinwall & Taylor, 1997). Na antecipação de algum evento negativo, é necessário detetar algum indicio de perigo ou de vigia. Porém, os autores Aspinwall e Taylor (1997) descreveram uma teoria de coping proactivo que é idêntica a atual definição, e que segundo o seu objetivo é o detetar situações menos positivas num futuro. Por isso, definem o coping proactivo como um processo psicológico que pode ser descrito em cinco etapas. Primeiro os sujeitos melhoram a sua resistência, depois identificam a variável causadora de *stress* precocemente, em terceiro agem, em quarto verificam os seus esforços iniciais fazendo uma reflexão do seu comportamento perante o acontecimento, por fim, em quinto atuam na regulação das suas emoções negativas. Fazer o reconhecimento de ameaças externas vai depender da capacidade do sujeito ser sensível aos seus sinais internos. Depois de um elemento ser detetado, o sujeito irá refletir sobre os seus pensamentos e sobre tudo o que o rodeia. O seu foco irá estar mais atento, o que poderá ativar de imediato as suas estratégias iniciais do comportamento, planeando sempre outras informações relevantes, ou medidas que impeçam ou minimizem fatores adversos. O passo final é mesmo o sujeito centrar-se em torno da aquisição, e fazer uso desse feedback que adquiriu sobre a realidade que o envolve, para ver se utiliza mais ou não recursos.

Numa situação de luto a pessoa tende a estabelecer laços com a sua rede social (acumulação de recursos) porque a solidão poderá ser-lhe prejudicial (reconhecimento). Assim, vai ter de agir para evitar o isolamento (estratégias de *coping*), e com uma possível visita da família verifica que o momento se torna gratificante (avaliação do uso da estratégia). A avaliação inicial que o sujeito realiza pode gerar emoções negativas, assim terá de regular o que sente internamente. Este processo pode influenciar e, em alguns casos, comprometer as diversas etapas, limitando a capacidade da pessoa para detetar e compensar possíveis fatores negativos, logo, com as capacidades dos sujeitos lidarem com as situações. Os recursos associados com estes comportamentos incluem um planeamento futuro, definição de objetivos, organização e simulação mental (Aspinwall & Taylor, 1997).

De facto, em muitos domínios da vida, as pessoas vivenciam bons resultados ou evitam muitas situações negativas derivado á sua atitude proactiva. O *coping* proactivo integra a realização de objetivos pessoais, mas pode incluir a utilização de recursos sociais, um *coping* proactivo emocional de autorregulação (Greenglass, Schwarzer, & Taubert 1999), e ainda poderá basear-se em recursos internos como o otimismo e autoeficácia. Segundo Bandura (1994) a autoeficácia percebida é definida como a capacidade que o sujeito tem para produzir

determinados níveis de desempenho, e que exercem influências sobre outros fatores. Esta postura determina como as pessoas se sentem, pensam, e se comportam. Desenvolver competências ajuda a prevenir possíveis problemas, e visto de outro modo, manifestar um coping positivo pode ser um recurso que serve para organizar e iniciar múltiplas ações preventivas, que aumentam a resistência face a situações adversas (Schwarzer & Taubert, 2002). Por definição, o otimismo consiste na extensão em que as pessoas mantêm expectativas favoráveis, generalizadas, acerca do seu futuro (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Uma tendência geral para acreditar que normalmente as experiências vividas conduzem a resultados positivos em vez de negativos (Scheier & Carver, 1985).

Hobfoll (1989) observou que sujeitos que possuem excelentes recursos, podem não responder de imediato perante os desafios, mas utilizam-nos preventivamente para compensar futuras perdas que possam ocorrer. Tais recursos incluem tempo, dinheiro, capacidade de organização e uma rede de suporte social (família e amigos). O autor afirma que os recursos externos também condicionam os comportamentos, e que se um indivíduo trabalhar setenta horas por semana, em dois locais de trabalho, ficará com pouco tempo de férias. Embora possa gerir muito bem o seu tempo, terá por certo pouco tempo disponível para reflexões (Aspinwall & Taylor, 1997). A falta de tempo e fatores associados, tais como a fadiga interferem no coping proactivo. Em primeiro lugar, podem minimizar a probabilidade de que um indivíduo vai reconhecer um sinal de alerta interno ou externo, depois porque são estes fatores que podem prevenir o sujeito de vivenciar situações negativas no futuro. E por fim, a pressão do tempo ou a fadiga pode levá-lo a agir precocemente e de uma forma ineficaz (Kruglanski & Webster, 1996; Webster, Richter, & Kruglanski, 1996).

O ambiente em que o indivíduo está exposto produz diferenças no grau de desenvolvimento em que os recursos proactivos são adquiridos e praticados. Os ambientes que causam *stress*, reduzem a perceção de controlo pessoal e reduzem o desenvolvimento de comportamentos proactivos, aumentando o esforço comportamental para estratégias mais reativas (Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981; McGonagle & Kessler, 1990). O apoio social são recursos valiosos que não só permitem aos indivíduos lidar com uma grande e diversidade de fatores existentes, como também facilitam o coping proactivo (Aspinwall & Taylor, 1997).

Existem dois conceitos relevantes que dizem respeito ao estudo de coping, e estão relacionados com a estabilidade e com a consistência na avaliação. A consistência do coping encontra-se vinculada à noção de que a forma de lidar com as situações poderá ser compatível

com os traços de personalidade de cada sujeito. Estudos têm demonstrado que as pessoas são mais variáveis que consistentes na utilização das suas estratégias de *coping* em diferentes situações (Folkman & Lazarus, 1980). Na atualidade, as informações disponíveis não são suficientes para determinar a influência dos fatores situacionais e disposicionais sobre o *coping*. Por estas razões, o desenvolvimento de estudos sobre *coping* são necessários para contribuir para uma melhor compreensão de tais fenómenos.

1.7. BEM-ESTAR E *COPING* PRÓ-ATIVO

O modo de pensar e o comportamento humano são determinantes para o ser humano atingir o objetivo de ser feliz. A felicidade depende muito mais do seu comportamento voluntário do que da realidade em que está inserido (Baptista, 2013). O funcionamento psicológico e a utilização das estratégias de comportamento atuam e são expressos através dos recursos existentes na estrutura da personalidade (Peterson & Seligman, 2004). E se o sujeito tiver presente uma estrutura de capacidades positivas poderá desenvolver e praticar comportamentos mais eficazes em situações presentes ou futuras. O desenvolvimento positivo dos comportamentos está relacionado com uma maior satisfação com a vida (Sun & Shek, 2012), e as estratégias pró-ativas apresentam também este contentamento (Prenda & Lachman, 2001). Autores demonstram que os comportamentos pró-ativos predizem mudanças significativas nos estados de felicidade, mas são os traços de personalidade que medeiam os estados de satisfação (Warner & Vroman, 2011). Existe ainda autores que referem que a avaliação subjetiva positiva que o sujeito realiza influencia o bem-estar dos sujeitos (Arshava, Nosenko & Nosenko, 2013). Os indivíduos que utilizam estratégias proactivas podem ser capazes de criar ativamente uma realidade, com menos obstáculos e mais oportunidades.

O estado de bem-estar pode ser avaliado através de vários conceitos, que podem incluir a satisfação com vida, crenças positivas acerca da vida, ou através das vivências das emoções positivas em relação a fatores negativos (Diener, Lucas & Scollon, 2006). É a resposta posterior a essa avaliação que irá fornecer dados acerca do estado de bem-estar em geral que o sujeito vive no presente.

Em sujeitos imigrantes turcos a viver no Canadá, verificaram que aqueles que demonstravam maior satisfação com a vida atuavam com estratégias comportamentais mais ativas (Uskul & Greenglass, 2005). Este tipo de comportamento pró-ativo está negativamente

relacionado com os sintomas traumáticos (Vernon, Dillon & Steiner, 2013), e com sintomas patológicos na saúde mental dos sujeitos (Wagner & Martin, 2012).

A utilização do *coping* pró-ativo desempenha um papel importante no ajustamento psicossocial (Smedema, Catalano & Ebener, 2010). As atitudes positivas demonstram que os sujeitos vivem mais satisfeitos (Robertson, 2013) e aponta para um maior compromisso com os objetivos de vida. Major, Holland e Oborn (2012) verificaram numa amostra de alunos universitários, aqueles que planeavam ativamente as tarefas antecipadamente demonstravam mais oportunidades de ação, apresentavam mais iniciativa e sentimentos de perseverança (Bateman & Crant, 1993). Num estudo longitudinal vários autores verificaram que existe comportamentos (voluntariado) que influenciam indiretamente as várias formas de bem-estar na vida adulta. Avaliaram sujeitos no primeiro ano de faculdade, no terceiro e depois ao fim de treze anos de vida. Concluíram que as experiências de bem-estar incluem crescimento pessoal, propósito na vida, domínio sobre o ambiente e mais satisfação com a vida (Bowman, Brandenberger, Lapsley, Hill & Quaranto, 2010). Greenglass (2002) também referem que o comportamento ativo promove o autocrescimento pessoal, melhora o desempenho profissional e promove maior satisfação com a vida. Mas as emoções positivas são preditoras de certos recursos como a autoeficácia, esperança e otimismo (Ouweneel, Blanc & Schaufeli, 2011).

Kumar e Kadriravan (2009) verificaram que existe uma relação do *coping* pró-ativo com a autoeficácia. Valores elevados de autoestima e de autoeficácia assumem uma importância na determinação da atitude pró-ativa (Arshava, Nosenko & Nosenko, 2013). Os indivíduos que têm uma autoestima positiva acreditam na sua autocapacidade e no seu autocontrolo perante as situações adversas. Os estados emocionais positivos estão também relacionados com os suportes sociais estáveis (relações interpessoais positivas). Indivíduos mais confiantes e otimistas podem ter mais apoio social, ou podem ser mais eficazes no gerir de situações de *stress*. O recurso do comportamento pró-ativo reduz diretamente os estados de depressão, exaustão emocional e emoções negativas (Greenglass, 2002).

As emoções positivas estão associadas ao *coping* adaptativo (Reschly, Huebner, Appleton & Antaramian, 2008).

Através da avaliação das emoções positivas e dos comportamentos de estudantes com o objetivo de explorar o envolvimento que estes tinham na escola e na aprendizagem, Kuppens, Diener e Realo (2008) verificaram que as emoções positivas relacionam-se com fatores cognitivos e comportamentais associados à resolução de problemas. Os recursos pessoais são

cruciais para uma realidade de sucesso, mas a avaliação que o sujeito realiza acerca da satisfação com a vida é baseada em experiências emocionais.

Do ponto de vista do modelo do Ampliar – Construir, as emoções positivas desenvolvem recursos para os sujeitos atenderem aos desafios da vida e poderem concretizá-los. Contudo neste processo não existe uma ausência de emoções negativas, simplesmente poderão ser digeridas internamente mais facilmente. Um estudo avaliou a população de estudantes e verificou que o efeito das emoções positivas desenvolve a resiliência; o sujeito sentir-se bem vai permitir ter ações adaptativas que por sua vez aumentam a satisfação com a vida (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009).

Não só eles tornam-se pessoas mais felizes, como durante todo o seu percurso desenvolvem internamente as suas capacidades. As pessoas felizes tornam-se mais satisfeitas não só porque se sentem melhor, mas porque desenvolvem recursos e capacidades para que possam viver bem (Cohn *et al.*, 2009).

O modo de lidar dos indivíduos pode ser influenciado por diversos fatores externos e internos, mas ainda assim, as capacidades assumem papel importante nas ações e na concretização dos objetivos (Schwarzer & Knoll, 2002). Para confirmarem esta hipótese avaliaram diversas características pessoais na relação com comportamentos pró-ativos em três domínios diferentes de vida: na saúde, relações sociais e suporte económico. Verificaram que ter orientação dos objetivos estava significativamente associada à atitude proactiva, assumindo uma certa relevância no processo. Ou seja, as pessoas que estão mais inclinadas a projetar os seus planos no futuro e a refletir sobre as possibilidades positivas futuras têm uma maior tendência para definir objetivos.

O afeto positivo está associado a um melhor funcionamento psicológico (Greenglass & Fiksenbaum, 2009), e o afeto negativo está correlacionado negativamente com a felicidade e satisfação com a vida (Singh & Jha, 2008). Segundo as autoras Greenglass e Fiksenbaum (2009) a variável das emoções positivas medeia o comportamento ativo. Na maioria das circunstâncias, o afeto positivo aprimora na resolução de problemas e na tomada de decisão (Isen, 2001). São os estados emocionais e as avaliações positivas que acentuam o desempenho mais produtivo e que moderam a qualidade de vida dos sujeitos (Harter, Schmidt & Keyes, 2002).

Um grupo de investigadores mostrou que as emoções positivas ampliam as cognições e diversificam as estratégias comportamentais, e que este decurso influencia na construção de outros recursos biopsicossociais que poderão apoiar na atuação do comportamento e no

processo de florescer. A reatividade positiva poderá influenciar o sujeito a ter que desenvolver outros recursos. As sensações agradáveis da vida tornam-na mais interessante e com um maior significado, que por sua vez, irá ressoar internamente no funcionamento do sujeito aumentando-lhe as probabilidades de ele florescer (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn, 2010).

O termo de saúde mental positiva, cada vez mais é referido como um processo de florescimento humano que aumenta a capacidade de resistência, a saúde física e de bem-estar geral do indivíduo, reduzindo o risco de patologias (Keyes, Dhingra & Simões, 2010). As pessoas que estão a vivenciar um estado de florescimento foram definidos pelo autor Seligman (2011) como indivíduos que experimentam no seu dia-a-dia emoções positivas, e que apresentam um sentido de realização e de relações sociais positivas. Já o contrário definir atinge um sentido de sensação de vazio ou de perda de interesse pela vida (Keyes, 2010).

Para as autoras Catalino e Fredrickson (2011) o florescimento humano engloba um ponto de variação sobre o funcionamento interno que leva a uma maior consciência, em consideração a si na interação com os outros. Verificaram que os sujeitos com altos valores de emoções positivas demonstraram ter mais interação com o ambiente que os envolvia. Foram investigar comportamentos de jovens adultos de uma escola secundária, e nos resultados verificaram que os indivíduos que floresciam tinham melhores resultados, demonstravam maiores índices de bem-estar com a vida, mais comportamentos ativos do que aqueles que não estavam no processo de florescimento humano (Hammond & Feinstein, 2006).

Ao investigar em estudantes a relação entre o florescimento e os constructos psicológicos positivos. Indicaram que aqueles que demonstravam estar em fase próspera (florescer) e que não apresentavam sintomas patológicos tinham melhor desempenho académico (Keyes, Eisenberg, Perry, Dube, Kroenke & Dhingra, 2012). E mesmo na perspetiva da existência de perturbação mental os autores Keyes, Dhingra e Simões (2010) observaram que os indivíduos que prosperaram em um certo período da vida tiveram melhorias significativas, do que aqueles que sempre definharam e não demonstravam qualquer sentido positivo pela vida.

São as emoções positivas, os pensamentos, os traços fortes, satisfação, aptidões e autonomia que têm sido vistas como algumas das capacidades para a existência de saúde psicológica em ambientes de conflito e de realidade social. Como vimos anteriormente, o processo de florescimento humano é influenciado pelas emoções positivas (Catalino & Fredrikson, 2011), e os comportamentos pró-ativos remetem para uma maior satisfação com a

vida (Sun & Shek, 2012). Deste modo, as emoções positivas expandem as cognições e diversificam os comportamentos, articulando a natureza das forças e capacidades humanas, processo que poderá influenciar a qualidade de vida dos sujeitos.

1.8. AS DIFERENÇAS DOS FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO BEM-ESTAR E NO COPING PRÓ-ATIVO

Quando se aborda a relação entre diferenças de género e satisfação com a vida, verifica-se que as mulheres são emocionalmente mais expressivas em comparação com os homens na resolução dos seus problemas (Kamal, Rehman, Ahmad & Nawaz, 2013).

Além de vivenciarem com mais intensidade as emoções do que os homens, a intensidade pode atribuir diferenças entre o género (Erlandsson, 2006). Gross e John (2003) referem que a etnia é um fator de influência nas respostas emocionais.

Diener, Larsen, Levine e Emmons (1985) indicam que os afetos positivos e negativos não estão relacionados, e que apenas apresentam diferenças na frequência, intensidade e seus efeitos (Diener e Emmons 1985; Fujita, Diener, e Sandvik, 1991).

Na literatura, existe ainda algumas evidências que o fator idade e sexo influencia o agir dos sujeitos durante o percurso de vida e em diversas ocasiões (Diehl, Coyle & Labouvie-Vief, 1996). Existe resultados que demonstram uma relação significativa entre o *coping* pró-ativo com os níveis de educação e com os recursos económicos que os sujeitos possam apresentar (Ouwehand, Ridder & Bensing, 2008).

Segundo os autores Ouwehand, Ridder e Bensing (2009) as condições elevadas socioeconómicas auxiliam e sustentam uma melhor qualidade de vida, deste modo, os sujeitos conseguem ter mais recursos disponíveis para lidarem com sucesso as diversas situações. Não só a realidade externa é importante, mas o sujeito sentir-se bem influencia positivamente todo o contexto em que vive. Em sujeitos residentes na Nigéria, verificaram que os que apresentavam mais conflitos utilizavam estratégias comportamentais mais passivas (Adebayo, Sunmola & Udegbe, 2008).

Num estudo realizado com estudantes universitários de nacionalidade americana e turca, avaliaram-se as estratégias comportamentais, a perceção de *stress* e a satisfação com a vida. Os resultados demonstraram que o apoio social e os aspetos económicos são fatores que predizem a satisfação com a vida, e os recursos que utilizavam são responsáveis 54% sobre o

stress percebido. Verificaram ainda que os homens apoiavam-se mais em estratégias de confiança, saúde e aptidão física, e reestruturação cognitiva (Matheny et al., 2002).

Diener e Biswas-Diener (2000) referem que as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, aspetos económicos e educação) não influenciam com muita intensidade a variação nos níveis de satisfação com a vida. Campbell, Converse e Rodgers (1976) referem que a idade, sexo, escolaridade e estado civil foram responsáveis por menos de 20% da variação, Andrews e Withey (1976) previram 8% da variabilidade e Argyle (1999) concluíram que as variáveis assumem 15% da variação na satisfação com a vida.

Para Plagnol e Easterlin (2008) os objetivos e as realizações são dois fatores importantes na formação de bem-estar. As mulheres adultas demonstram mais satisfação se realizarem o objetivo de ter uma agradável vida familiar, para os homens é importante aspetos financeiros e também os aspetos familiares.

Um estudo avaliou o comportamento e a satisfação com a vida em pacientes com patologias cardíacas, e verificou nos resultados que os homens recorreram mais às estratégias de *coping*, e tanto homens como mulheres manifestaram comportamentos de prevenção na atuação de situações negativas (Akram & Mahmood, 2013).

Um estudo quis comparar as relações entre satisfação com a vida, estilo de vida, saúde e comportamentos mulheres com idade avançada de diferentes nacionalidades (Letónia e Suécia), e que apresentassem diferenças nos contextos em que estavam inseridas (políticas, económicos e culturais). Verificaram nos resultados que a satisfação com a vida varia através dos fatores: qualidade de vida, saúde e comportamento (Horstmann, Haak, Tomsone, Iwarsson & Grasbeck, 2012).

Para estimar o peso das variáveis genéticas e ambientais na componente de bem-estar, os investigadores recorreram a gémeos monozigóticos e dizigóticos a residir na Holanda para avaliar as diferenças individuais na satisfação com a vida. Nas suas conclusões não surgiram diferenças entre homens e mulheres, os aspetos da herdabilidade explicam 38% e os fatores ambientais assumem uma influência de 62% sobre a satisfação com a vida (Stubbe, Posthuma, Boomsma & Geus, 2005).

Larsen e Eid (2008) referem que na revisão de literatura que realizaram aos artigos de Diener, não verificaram um único determinante que produzisse bem-estar. Porém, algumas condições parecem ser necessárias, tais como ter saúde mental e relações sociais positivas, mas não demonstram ser só por si suficientes para causar alegria. No entanto valores altos de bem-estar prolonga a vida dos sujeitos (Diener & Chan, 2011).

1.9. OBJETIVOS E HIPÓTESES DO ESTUDO

Há comportamentos que servem para minimizar os efeitos negativos presentes ou futuros e que podem promover maior satisfação com a vida. Cada vez mais as emoções e diversos elementos que constituem o bem-estar e atitudes positivas são investigadas, pois estão associadas a uma maior qualidade de vida.

Lazarus (1991) refere que as emoções assumem um papel muito importante na vida dos sujeitos e que influenciam a condição física e mental, levando ou não a comportamentos de sucesso. Até as escolhas e os relacionamentos interpessoais podem ser afetados pelos afetos (Lelord & Andre, 2002). Na teoria de Fredrickson (1998; 2001; 2003; 2013) as emoções positivas traduzem-se numa maior abertura para possíveis oportunidades derivado ao desenvolvimento de recursos pessoais, proporcionando um percurso de crescimento pessoal (Fredrickson, 2013). Deste modo, o funcionamento humano positivo é influenciado pelas vivências das emoções positivas (Catalino & Fredrickson, 2011), e os comportamentos pró-ativos remetem para uma maior satisfação com a vida (Sun & Shek, 2012).

A noção de bem-estar engloba diversos fatores positivos do funcionamento humano e os últimos anos desenvolveu-se pesquisas a cerca do processo de florescimento, tais como a autorrealização, felicidade, satisfação com a vida, gratidão. Assim, o sujeito que é feliz ou manifesta bem-estar em termos de comportamentos apresenta sucessos na sua realização de objetivos, expressa gratidão aos outros, vivencia emoções positivas e tem uma visão otimista das situações.

Assumindo que o *coping* pró-ativo é um recurso positivo para lidar com o *stress* (Greenglass, 2002), estratégia esta que é útil para a promoção da saúde e do bem-estar (Greenglass & Fiksenbaum, 2009), considera-se pertinente explorar o estado de felicidade e comportamentos ativos.

Esta investigação tem um carácter exploratório e o objetivo geral consiste em explorar o bem-estar (emoções positivas e negativas, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês).

Assim, as questões mais específicas deste estudo prendem-se às seguintes questões:

Hipótese 1: É esperado que as mulheres e os homens apresentem diferenças relativamente às emoções, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês.

Hipótese 2: Existe relações positivas e significativas entre as emoções positivas, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês, e nas emoções negativas relação com sentido inverso.

Hipótese 3: Identificar as variáveis preditoras na felicidade do último mês.

Após a revisão da literatura, no próximo capítulo será apresentado o método de investigação, dando-se especial relevância a aspetos que caracterizam a amostra do presente estudo, as medidas de avaliação utilizadas e o procedimento.

CAPÍTULO 2 – MÉTODO

2.1. PARTICIPANTES

Para o desenvolvimento do estudo, os participantes foram selecionados de acordo com um processo de amostragem por conveniência, sendo que a amostra foi constituída na sua totalidade por 263 sujeitos, 46.4% do sexo masculino ($n=122$) e 53.6% do sexo feminino ($n=141$).

Apresentam idades compreendidas entre os 19 e os 64 anos de idade, sendo que os homens ($M=34.78$; $DP=11.79$), e as mulheres ($M=36.14$; $DP=14.04$).

Os anos de escolaridade, os homens apresentam ($M=13.54$; $DP=3.31$), e as mulheres ($M=13.47$; $DP=4.01$).

Quanto ao estado civil, os homens 61.5% são solteiros, 29.5% casados, 7.4% divorciados e 1.6% viúvos. A amostra das mulheres, 45.4% solteiras, 36.2% casadas, 12.8% divorciadas e 5.7% viúvas.

Os homens demonstram que 25.4% não tem religião, 61.5% católicos e 13.1% apresentava outra religião. No grupo das mulheres, 18.4% não tinha religião, 73.8% católicas e 7.8% demonstrava outra religião.

No grupo dos homens, 94.4% apresenta etnia caucasiana e 6.6% negros, e nos valores das mulheres 98.6% etnia caucasiana e 1.4% negra.

Tabela 1

Caracterização Demográfica da Amostra

	Masculino		Feminino		χ^2
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	
Sexo	122	46.4	141	53.6	
Estado Civil					8.730*
Solteiro	75	61.5	64	45.4	
Casado/União de facto	36	29.5	51	36.2	
Separado/Divorciado	9	7.4	18	12.8	
Viúvo	2	1.6	8	5.7	
Religião					4.715 NS
Sem religião	31	25.4	26	18.4	
Católica	75	61.5	104	73.8	
Outras	16	13.1	11	7.8	
Etnia					4.722*
Caucasiana	114	94.4	139	98.6	
Negra	8	6.6	2	1.4	
	Sexo Masculino (N=122)		Sexo Feminino (N=141)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Idade	34.78	11.79	36.14	14.04	-.856 NS
Nº de Anos de Escolaridade	13.54	3.31	13.47	4.01	.159 NS

* $p < 0.05$; NS=não significativo

Foi obtida uma diferença estatisticamente significativa para o estado civil $\chi^2 (3) = 8.730$; $p = .033$ e para a etnia $\chi^2 (1) = 4.722$; $p = .030$ em função do género. Não foram obtidas diferenças significativas no que respeita à religião $\chi^2 (2) = 4.715$; $p = .095$, à idade $t (260.769) = -.856$; $p = .393$, e aos anos de escolaridade $t (261) = .159$; $p = .873$ em função do género.

2.2. MEDIDAS UTILIZADAS

Foi aplicado um protocolo (Baptista, 2011) que além do consentimento informado, incluía:

Dados Sociodemográficos.

O questionário foi construído com objetivo de recolher dados que permitissem caracterizar a amostra e explorar os resultados decorrentes das características individuais.

Inventário de Coping Pró-ativo.

A escala de *coping* pró-ativo é um instrumento que foi concebido por os autores (PCI: Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, (1999), que foi traduzido para português por Marques, Lemos e Greenglass, (2004).

O questionário engloba diversas afirmações que avaliam reações que os sujeitos poderão ter perante múltiplas situações. O total da escala apresenta 55 itens e é composto por 7 subdimensões: *coping* pró-ativo com 14 itens (e.g., tomada de iniciativa, procura de desafios, obtenção de sucesso na resolução de problemas), *coping* reflexivo com 11 itens (e.g., pensar em alternativas realistas, agir após refletir, imaginar-se a resolver um problema antes de o enfrentar), *coping* planeamento estratégico com 4 itens (e.g., fazer um plano e segui-lo, fazer uma lista e focar-se no mais importante), *coping* preventivo com 10 itens (e.g., antecipação de fatores potenciadores ao *stress* e preparação para lidar com possíveis eventos adversos futuros), *coping* suporte instrumental com 8 itens (e.g., obtenção de aconselhamento, informação e feedback de outras pessoas da rede social), *coping* procura de suporte emocional com 5 itens (e.g., saber em quem confiar, sentir-se estimado pelos outros), e *coping* de evitamento com 3 itens (e.g., deixar a resolução do problema para o dia seguinte).

O teste utilizado neste estudo é a escala de *coping* pró-ativo e a sua classificação é do tipo *Likert*, em que as possibilidades de resposta podem variar entre 1. (Nunca), e 4. (Sempre).

Maiores valores significa maior utilização de estratégias comportamentais proactivas. No que diz respeito às medidas psicométricas, o alfa de *Cronbach* (.76) apresenta uma consistência interna razoável.

Escala Satisfação com a Vida.

A escala de satisfação com a vida foi elaborada pelos autores (SWLS: Diener, Emmons, Larsen e Griffin, (1985).

O objetivo da medida é demonstrar a autoavaliação da satisfação com a vida de uma forma global, segundo os critérios do próprio indivíduo e não de acordo com domínios definidos pelo investigador.

A escala é composta por 5 itens formulados no sentido positivo, com formato de resposta numa escala de *Likert* de 7 pontos que pode variar entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). A cotação dos itens permite obter uma pontuação entre 5 (menor grau de satisfação com a vida) e 35 pontos (maior grau de satisfação com a vida), em que uma pontuação 20 representa o ponto neutro da escala. Pontuações entre 5 e 9 indicam que o sujeito se sente “extremamente insatisfeito com a sua vida”, entre 31 e 35 “extremamente satisfeito com a vida”, entre 21 e 25 “ligeiramente satisfeito” e entre 15 e 19 “ligeiramente insatisfeito”.

A medida SWLS que foi validada para Portugal por os autores Neto, Barros e Barros, (1990), que demonstrou uma consistência interna adequada com um valor alfa de *Cronbach* de .78.

Teste de Positividade.

A escala original foi desenvolvida por (PST: Fredrickson, (2009). É um instrumento com 20 itens no total que concebe rácios de positividade, no sentido de avaliar em determinado período de tempo as emoções (emoções positivas divididas pelas emoções negativas).

Este estudo não utiliza os rácios. Na cotação da escala divide-se os itens por duas partes iguais com a descrição de emoções positivas e negativas e depois o sujeito deverá colocar a intensidade com que as experienciou. O formato de resposta é do tipo *Likert*, e é composta por 5 pontos que variam entre 0 (Nada) e 4 (Muito).

Escala do Florescimento Humano.

A medida original que avalia o florescimento foi desenvolvida (FS: Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, (2009). Tem o objetivo de avaliar a prosperidade psicossocial, e de complementar com outras escalas de avaliação do bem-estar subjetivo, mas tendo por base o conceito de florescimento humano. É uma breve escala de autoavaliação, composta por 8 itens formulados numa direção positiva e com formato de resposta *Likert* de 7 pontos que varia de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo fortemente). Avalia aspetos do

funcionamento humano que vão desde as relações, autoestima, até ao significado e propósito na vida, formando uma única dimensão, fornece um resultado total de bem-estar psicológico, que pode variar entre 8 (forte desacordo com todos os itens) e 56 (forte concordância com todos os itens).

Foi adaptada para Portugal pelos autores Silva e Caetano, (2013). A escala possui boas qualidades psicométricas demonstrando uma forte associação com outras escalas de bem-estar psicológico, valores de consistência interna adequados com um alfa de *Cronbach* de .87.

Escala do Termómetro da Felicidade

É uma medida que avalia a felicidade e foi desenvolvida por Baptista, (2013). A escala do Termómetro mede a felicidade atual em que o sujeito se encontra, realizando a estimativa de felicidade atual e no último mês. É um instrumento que avalia os acontecimentos que evocam emoções e sentimentos agradáveis e desagradáveis. O formato de resposta é composto por 10 pontos que vai do 0 (nada feliz) ao 10 (muito feliz).

2.3. PROCEDIMENTO

A investigação iniciou-se com a elaboração do consentimento informado (Anexo), que incluía a descrição dos objetivos do estudo, a informação de que as respostas seriam mantidas em anonimato e de que haveria liberdade pelas suas participações. Os sujeitos que realizavam o preenchimento do questionário eram informados relativamente à ausência de respostas certas ou erradas, assim como, não havia um limite temporal para o preenchimento dos questionários.

A forma do protocolo de avaliação que foi utilizada segue em Anexo: Dados Demográficos, Satisfação com a Vida, Positividade, Florescimento, Escala do termómetro da Felicidade e *Coping* Pró-ativo. A recolha dos dados decorreu no concelho de Lisboa e os sujeitos eram abordados pelo investigador. Na distribuição dos questionários dialogava-se de um modo tranquilo, dando sempre a devida atenção ao local da aplicação de modo a evitar a distração. Entre os meses de Setembro 2012 a Janeiro de 2013 recolheu-se a totalidade da amostra, e em média os sujeitos demoravam cerca de 30 minutos a preencher o questionário.

Após a recolha da amostra procedeu-se à introdução dos referidos dados no programa *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 17.0 para o Windows, e posteriormente ao seu tratamento estatístico. No capítulo seguinte serão apresentados os resultados obtidos ao longo da investigação.

CAPÍTULO 3 – RESULTADOS

3.1. Comparações de médias entre o Sexo, Felicidade no último mês, Satisfação com a vida, Florescer e *Coping* Pró-ativo

Para fazer uma comparação de médias entre sexo quanto à Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), Satisfação com a vida, Florescer e o *Coping* Pró-ativo, foi realizado o teste *t* para amostras independentes.

Demonstra-se que na tabela 2, não se verifica qualquer influência do sexo nas variáveis analisadas tais como: Felicidade no último mês ($NS=-.871$), Emoções Positivas ($NS=-.842$) e Negativas ($NS=1.388$), Satisfação com a vida ($NS=-.820$), Florescer ($NS=-1.554$) e o *Coping* pró-ativo ($NS=-.375$).

Tabela 2

Diferenças entre sexos relativamente às Emoções, Satisfação com a vida, Florescer e Coping Pró-ativo.

	Masculino		Feminino		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Felicidade no ultimo mês	6.48	1.88	6.67	1.81	-.871NS
Emoções Positivas	25.07	7.16	25.73	5.59	-.842NS
Emoções Negativas	12.06	7.69	10.82	6.82	1.388NS
Satisfação com a Vida	23.16	5.37	23.71	5.51	-.820NS
Florescer	44.85	5.76	45.95	5.73	-1.554NS
<i>Coping</i> pró-ativo	43.45	4.79	43.68	5.04	-.375NS

NS=não significativo

3.2. Correlação entre Felicidade no último mês, Satisfação com a vida, Florescer, Emoções (positivas e negativas) e *Coping* Pró-ativo.

Com intuito de estudar as relações existentes entre a felicidade no último mês, emoções (positiva e negativa), a satisfação com a vida, florescer e o *coping* pró-ativo foi utilizado o teste de correlação de *pearson*.

Na tabela 3 os resultados demonstram que a satisfação com a vida ($r=.595$; $p=.000$), o florescer ($r=.425$; $p=.000$), as emoções positivas ($r=.493$; $p=.000$) e o *coping* pró-ativo ($r=.353$; $p=.000$) se correlacionam de forma significativa e positiva com a felicidade no último mês.

As emoções negativas ($r=-.329$; $p=.000$) correlacionam-se de forma negativa e significativa com a felicidade no último mês, Satisfação com a vida ($r=-.248$; $p=.000$), Florescer ($r=-.278$; $p=.000$) e *Coping* pró-ativo ($r=-.293$; $p=.000$) .

As emoções positivas ($r=.022$; $p=.718$), demonstram que não existe uma correlação significativa com as emoções negativas.

Tabela 3

Correlação entre Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), a Satisfação com a vida e o Coping Pró-ativo.

	Satisfação com a vida	Florescer	Emoções positivas	Emoções Negativas	Coping pró- ativo
Felicidade no último mês	.595***	.425***	.493***	-.329***	.353***
Satisfação com a vida		.563***	.473***	-.248***	.334***
Florescer			.568***	-.278***	.518***
Emoções positivas				-.022NS	.404***
Emoções Negativas					-.293***

*** $p \leq .001$; NS=não significativo

3.3. Correlação entre Felicidade no último mês, Satisfação com a Vida, Florescer, Emoções (positivas e negativas) e *Coping* Pró-ativo no sexo masculino.

Para estudar a relação existente entre a felicidade no último mês, emoções (positiva e negativa), satisfação com a vida, florescer e o *coping* pró-ativo mas apenas no sexo masculino foi utilizado o teste de correlação de *pearson*.

Na tabela 4, os resultados indicam que a satisfação com a vida ($r=.713$; $p=.000$), o florescer ($r=.540$; $p=.000$), as emoções positivas ($r=.548$; $p=.000$) e o *coping* pró-ativo ($r=.284$; $p=.002$) se correlacionam de forma significativa e positiva com a felicidade no último mês.

As emoções negativas ($r=-.257$; $p=.004$) associam-se de forma negativa e significativa com a felicidade no último mês e com a Satisfação com a vida ($r=-.194$; $p=.032$), Florescer ($r=-.215$; $p=.017$) e *Coping* pró-ativo ($r=-.263$; $p=.003$), à excepção das emoções positivas ($r=-.038$; $p=.676$), que demonstra não haver uma correlação significativa com as emoções negativas.

Tabela 4

Correlação entre Felicidade no último mês, Emoções (positiva e negativa), a Satisfação com a vida e o Coping Pró-ativo no sexo masculino.

	Satisfação com a vida	Florescer	Emoções positivas	Emoções Negativas	Coping pró- ativo
Felicidade no último mês	.713***	.540***	.548***	-.257**	.284**
Satisfação com a vida		.672***	.554***	-.194*	.324***
Florescer			.571***	-.215*	.505***
Emoções positivas				-.038NS	.331***
Emoções Negativas					-.263**

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$; NS= não significativo

3.4. Correlação entre Felicidade no último mês, Satisfação com a Vida, do Florescer, Emoções (positivas e negativas) e *Coping* Pró-ativo no sexo feminino.

Para identificar a relação existente entre a felicidade no último mês, emoções (positiva e negativa), a satisfação com a vida, florescer e o *coping* pró-ativo mas apenas no sexo feminino realizou-se o teste de correlação de *pearson*.

Na tabela 5, os resultados demonstram que a satisfação com a vida ($r=.490$; $p=.000$), o florescer ($r=.315$; $p=.000$), as emoções positivas ($r=.432$; $p=.000$) e o *coping* pró-ativo ($r=.412$; $p=.000$) se correlacionam de forma significativa e positiva com a felicidade no último mês no sexo feminino.

As emoções negativas ($r=-.257$; $p=.004$) associam-se de forma negativa e significativa com a felicidade no último mês e com a Satisfação com a vida ($r=-.295$; $p=.000$), Florescer ($r=-.329$; $p=.000$) e *Coping* pró-ativo ($r=-.320$; $p=.000$).

Quanto às emoções positivas ($r=-.088$; $p=.297$), verifica-se que não existe nenhuma relação significativa entre as variáveis nem com as emoções negativas.

Tabela 5

Correlação entre felicidade no último mês, emoções (positiva e negativa), a satisfação com a vida e o coping pró-ativo no sexo feminino.

	Satisfação com a vida	Florescer	Emoções positivas	Emoções Negativas	Coping pró- ativo
Felicidade no último mês	.490***	.315***	.432***	-.257**	.412***
Satisfação com a vida		.467***	.391***	-.295***	.342***
Florescer			.570***	-.329***	.529***
Emoções positivas				-.088NS	.488***
Emoções Negativas					-.320***

** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$; NS=não significativo

3.5. Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, Emoções (Positivas e Negativas) e do *Coping* Pró-ativo na Felicidade do último mês.

Para compreender a capacidade preditora da satisfação com a vida, do florescer, das emoções (positivas e negativas) e do *coping* pró-ativo na felicidade do último mês, foi efectuado uma análise de regressão múltipla (método *stepwise*).

A tabela 6 demonstra 3 variáveis independentes predictoras, as quais explicam 45,2% da variância total da variável felicidade no último mês. A Satisfação com a vida explica 35.1% da variância de forma directa, as emoções positivas explicam 5.6% da variância também de forma directa, enquanto que as emoções negativas explicam 4,5 % da variância com sentido indirecto.

As restantes variáveis (florescer e *coping* pró-ativo) foram excluídas do modelo por não serem predictoras significativas ($p > .05$).

Tabela 6

Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês.

VD	VI	R^2	R^2_{Ajust}	B	t
Felicidade no ultimo mês	Satisfação com a vida	.354	.351	.398	7.374***
	Emoções Positivas	.412	.407	.300	5.471***
	Emoções Negativas	.458	.452	-.224	-4.710***

*** $p \leq .001$

3.6. Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do *Coping* Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo masculino.

Para estudar a capacidade preditora da satisfação com a vida, do florescer, das emoções (positivas e negativas) e do *coping* pró-ativo na felicidade do último mês do sexo masculino, foi efectuada uma análise de regressão múltipla (método *stepwise*).

Os resultados da tabela 7 demonstram 3 variáveis independentes preditoras que explicam 55.6% da variância total da variável felicidade no último mês para o sexo masculino. A Satisfação com a vida explica 50.4%, as emoções positivas explica 3% da variância de forma directa e as emoções negativas apenas explicam 2,2% da variância mas de forma indirecta.

As restantes variáveis (florescer e *coping* pró-ativo) foram excluídas do modelo por não serem preditoras significativas ($p > .05$).

Tabela 7

Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo masculino.

VD	VI	R^2	R^2_{Ajust}	B	t
Felicidade no último mês	Satisfação com a vida	.508	.504	.540	7.168***
	Emoções Positivas	.542	.534	.255	3.433**
	Emoções Negativas	.567	.556	-.162	-2.583*

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

3.7. Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo feminino.

Para avaliar a influência preditora da satisfação com a vida, do florescer, das emoções (positivas e negativas) e do *coping* pró-ativo na felicidade do último mês do sexo feminino, foi efectuada uma análise de regressão múltipla (método *stepwise*).

Os resultados da tabela 8 demonstram a capacidade preditora e observam-se 3 variáveis independentes predictoras as quais explicam 36.9% da variância total da variável felicidade no último mês para o sexo feminino. A Satisfação com a vida explica 23.4% da variância de forma directa, as emoções negativas explicam apenas 6.6% e as emoções positivas explicam 6.9 % da variância mas de forma indirecta.

As restantes variáveis (florescer e *coping* pró-ativo) foram excluídas do modelo por não serem predictoras significativas ($p > .05$).

Tabela 8

Influência da Satisfação com a Vida, do Florescer, das Emoções (positivas e negativas) e do Coping Pró-ativo na Felicidade do último mês do sexo feminino.

VD	VI	R^2	R^2_{Ajust}	B	t
Felicidade no último mês	Satisfação com a vida	.240	.234	.291	3.827 ***
	Emoções Negativas	.310	.300	-.285	-4.055***
	Emoções Positivas	.382	.369	-.162	4.009***

*** $p \leq .001$

CAPITULO 4 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a apresentação dos resultados deste estudo (capítulo 3), relatamos de seguida a discussão dos mesmos, com base no enquadramento teórico evidenciando os principais significados, reformulando com as hipóteses que foram desenvolvidas no capítulo 1.

Neste sentido e de acordo com a literatura o objetivo geral da investigação consiste em explorar o bem-estar (emoções positivas e negativas, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês).

Hipótese 1: *É esperado que as mulheres e os homens apresentem diferenças relativamente às emoções, satisfação com a vida, florescer, coping pró-ativo e felicidade no último mês.*

Esta hipótese não foi confirmada pois não existe influência do sexo nas variáveis analisadas. Apesar de os valores não serem significativos, as mulheres apresentam médias superiores aos dos homens.

O que se verifica na literatura é que a relação de diferenças de género não influenciam com intensidade os níveis de satisfação com a vida (Diener & Biswas-Diener, 2000). Porém, as mulheres tendem a reagir com mais intensidade emocionalmente quando comparadas com os homens (Fujita, Diener & Sandvik, 1991; Gross & John, 2003; Erlandsson, 2006; Kamal, Rehman, Ahmad & Nawaz, 2013).

Nos resultados esta poderá ser uma explicação para os valores superiores das médias que se confirmaram nas mulheres.

Hipótese 2: *Existe uma relação positiva e significativa entre as emoções positivas, satisfação com a vida, florescer, coping pró-ativo e felicidade no último mês. Nas emoções negativas uma relação com sentido inverso.*

A hipótese foi confirmada parcialmente. Na tabela 3, 4, 5 os resultados mostram uma associação positiva e significativa entre as emoções positivas, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês. As emoções negativas assumem um sentido negativo e inverso com a satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês, à exceção com as emoções positivas que demonstra não existir qualquer relação entre elas.

Segundo a literatura, as relações positivas entre as variáveis, poderá ir no sentido que as emoções positivas são facilitadoras dos comportamentos (Cacioppo, Priester & Berntson, 1993), e permitem a continuação das estratégias adaptativas (Clore, 1994). Kuppens, Diener e Realo (2008) referem que as emoções positivas estão relacionadas significativamente com a satisfação com a vida e os sujeitos avaliam a felicidade através das experiências emocionais.

Numa investigação Singh e Jha (2008) verificaram nos resultados que existia uma relação positiva entre a alegria e satisfação com a vida. Pessoas felizes investem e cultivam o bem-estar diário. O efeito das emoções positivas influencia a vida para melhor (Fredrickson, 2008), amplia as cognições, e constrói recursos pessoais para o indivíduo ultrapassar com mais sucesso as situações facilitando o processo de crescimento pessoal. (Fredrickson, 1998; 2001; 2003; 2013).

A experiência das emoções positivas contribui para uma melhor qualidade de vida, os sujeitos vivem mais satisfeitos, e em termos explicativos da atividade neuronal, o estado positivo produz um efeito associado a aumentos de níveis de dopamina no cérebro (Ashby, Isen, & Turken, 1999). Há uma influência positiva desta libertação de neurotransmissores que facilitam no desempenho das atividades cognitivas que os sujeitos executam, porém, podem praticar de um modo criativo a resolução de problemas a fim de atingirem os seus objetivos.

Sun e Shek (2012) referem que o desenvolvimento dos comportamentos positivos estão relacionado com níveis elevados de satisfação com a vida, Uskul e Greenglass (2005) que as pessoas com maior satisfação com a vida utilizam estratégias pró-ativas, Huppert e So (2009) indicam que o funcionamento ótimo dos sujeitos associa-se a maiores valores de satisfação com a vida.

O florescimento está associado a estados de felicidade (Gunderman, 2008) e o funcionamento interno positivo tem influência no bem-estar do sujeito (Ryan & Deci, 2000). O afeto positivo associa-se a um melhor funcionamento psicológico (Greenglass & Fiksenbaum, 2009), e as sensações agradáveis vão permitir ao sujeito agir com maior significado e envolvimento com a vida, que por sua vez ressoam internamente no funcionamento psicológico, aumentando as probabilidades de florescer (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn, 2010).

Segundo o modelo do Ampliar e Construir das emoções, os efeitos positivos acumulam-se ao longo do tempo (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Losada, 2005). Existe evidências dos múltiplos benefícios do efeito positivo que as emoções incutem no comportamento. Os fatores

do funcionamento ótimo e do bem-estar psicológico contribuem de um modo positivo os recursos pessoais nas circunstâncias da vida.

Num estudo as emoções positivas acentuam o desenvolvimento dos recursos pessoais (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsuk, Algoe, Brantley & Fredrickson, 2013), assumindo que a felicidade é um composto de satisfação com a vida, capacidades e emoções positivas (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009).

A relação entre as emoções negativas com as variáveis demonstra que o afeto negativo está associado negativamente com a felicidade e satisfação com a vida (Singh & Jha, 2008). O afeto negativo reúne a indisposição que traduz uma certa tendência para vivenciar emoções negativas como a culpa, vergonha, tristeza, ansiedade e depressão (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Altos níveis de emoções negativas diminui o bem-estar, manifestando no sujeito conflitos internos o que poderá condicionar a avaliação sobre a felicidade. Quanto mais a pessoa exterioriza afetos positivos maior são os valores de bem-estar psicológico (Librán, 2006).

As emoções negativas limitam os pensamentos sobre as ações, já as emoções positivas ampliam o julgamento sobre os comportamentos que possam vir a desenvolver. Porém, os resultados na tabela 3, 4, 5 demonstram que as emoções positivas não apresentam nenhuma relação com as emoções negativas.

Bradburn (1969) verifica que as emoções positivas e negativas quando avaliadas podem não se correlacionar entre elas; os sujeitos podem experienciar emoções positivas e negativas no tempo; sentem emoções positivas e não com muita frequência afetos negativos. Assim, uma das hipóteses prende-se ao facto de que as emoções positivas atuam e dissolvem mais depressa algo de negativo que possa acontecer. O que vai de encontro ao que os investigadores afirmam nos resultados de que as emoções negativas assumem um efeito fraco perante as emoções positivas (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009), e que os recursos comportamentais pró-ativo reduzem diretamente os estados negativos (Greenglass, 2002).

O efeito das emoções positivas desenvolve a resiliência, o que vai permitir sucesso nos seus comportamentos aumentando o nível de satisfação com a vida (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009).

Diener, Larsen, Levine, e Emmons (1985) sugerem que os afetos positivos e negativos não estão relacionados, mas as emoções podem assumir valores diversos de frequência,

intensidade e seus efeitos. A relação entre os afetos depende do tempo em que elas permanecem no sujeito. Períodos longos no tempo demonstra existir uma relação independente entre os afetos; o quanto uma pessoa sente de emoção positiva pode não estar relacionado com o quanto ela sente da outra emoção negativa. Só quando se considera um curto período de tempo é que os afetos apresentam relações inversas (Diener & Emmons, 1985).

A felicidade depende dos níveis de satisfação ao longo de um determinado período; a frequência e grau de afeto positivo influencia os estados emocionais que o sujeito demonstra, bem como a ausência de emoções negativas também. Singh e Jha (2008) nos seus resultados verificam que a felicidade, a satisfação, o afeto positivo estão fortemente correlacionados entre si, as emoções negativas assumem uma associação inversa com a somente com a felicidade e a satisfação com a vida.

Hipótese 4: Identificar as variáveis preditoras na felicidade do último mês.

Nas tabelas da regressão, os resultados permitem verificar 3 variáveis preditoras na felicidade do último mês em todos os modelos.

Na tabela 6 o modelo explica 45.2% da variância total na felicidade do último mês na totalidade da amostra, a satisfação com a vida explica 35.10%, as emoções positivas 5.6% de forma direta e as emoções negativas 4.5% num sentido indireto. Na tabela 7, o modelo explica 55.6% na felicidade do último mês nos homens. A satisfação com a vida explica 50.4%, as emoções positivas 3% de forma direta e as emoções negativas 2.2% de sentido indireto. Por fim, o modelo nas mulheres (tabela 8) explica 36.9% da variância total na felicidade do último mês. A satisfação com a vida explica 23.4% de forma direta, as emoções positivas 6.9% e as emoções negativas 6.6% num sentido indireto.

Singh e Jha (2008) nos resultados em que utilizam o modelo de regressão verificam que as emoções positivas e negativas afetam 11% a variância total da felicidade e a satisfação com a vida 19%.

Segundo a literatura, o bem-estar é constituído por uma dimensão cognitiva e outra afetiva (Pavot & Diener, 2013), e tem em consideração o que os sujeitos pensam e sentem (Diener, 1984). A visão de felicidade poderá ser avaliada através da satisfação com a vida, crenças positivas ou através das vivências das emoções positivas e negativas (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Ainda, a satisfação com a vida permite dar a conhecer o sucesso que o sujeito crê ter alcançado na realização dos seus objetivos (Pavot e Diener 2013). Plagnol e Easterlin

(2008) verificam que os objetivos e as realizações pessoais são fatores importantes na relação com o bem-estar. Além, que a avaliação que o sujeito realiza acerca da sua satisfação ou estado de felicidade é baseada através de experiências emocionais (Kuppens, Diener & Realo, 2008).

Limitações do Presente Estudo

Este estudo explora a relação entre emoções positivas e negativas, satisfação com a vida, florescer, felicidade no último mês e *coping* pró-ativo, identifica diferenças entre géneros e mede as variáveis preditoras na felicidade do último mês. O que deixa um amplo espaço para pesquisas futuras ou para melhorar as suas conclusões.

O presente estudo teve como uma das suas limitações, a composição da amostra por conveniência. Esta limitação pode ter contribuído a que evidências possam não ter sido encontradas. Em primeiro lugar a amostra foi essencialmente composta por estudantes universitários, o que não torna a amostra representativa da população portuguesa em geral.

Teria sido interessante verificar a relação do *coping* pró-ativo com florescimento, pois cada vez mais as condições ótimas e os comportamentos positivos estão a ser investigados (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Deveria ter sido avaliado qualitativamente os índices de depressão e o comportamento pró-ativo pode interagir com o *stress* (Uskul e Greenglass, 2005) afetando o bem-estar dos sujeitos.

Por fim, utilizou-se a medida de *coping* pró-ativo que está somente traduzida para português. Seria importante no futuro validar a escala na população portuguesa e realizar a publicação em uma revista científica.

Por fim, não ser um estudo longitudinal não se pode retirar conclusões a longo prazo, nem ter a certeza da causalidade na relação das variáveis.

Futuros Estudos

Teoricamente seria interessante avaliar a relação entre o coping pró-ativo e o apoio social, particularmente em relação a medidas de saúde psicológica positiva em estudos longitudinais (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Colocar em diferentes categorias o grau de saúde mental para depois verificar o esforço que gastam os sujeitos em atividades direcionadas na realização dos seus objetivos (Catalino & Fredrickson, 2011).

Realizar replicações de estudos com estudantes de diferentes países permite uma maior possibilidade de generalização de resultados (Matheny *et al.*, 2002).

Considerando o impacto psicológico do desemprego e as questões da procura de emprego seria pertinente explorar algumas questões sobre o modo de lidar positivo, e também futuros estudos podem explorar o impacto das variáveis sociodemográficas no florescimento.

Por fim, em pesquisas futuras explorar a ligação das emoções positivas aos recursos de sucesso mas que inclua uma escala de regulação emocional, para avaliar melhor o processo de tensão/resposta dos sujeitos. O aumento das emoções e a resiliência podem ser importantes fatores de intervenção (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009).

Conclusão

A atual dissertação de base exploratória permitiu aceder a diversos conceitos emergentes da conceptualização da felicidade, que foram compreendidos através das teorias do bem-estar.

Como constatámos ao longo do enquadramento teórico, o estado de bem-estar ou de felicidade é avaliado através da satisfação com a vida e experiências emocionais (Diener, Lucas & Scollon, 2006). As experiências afetivas positivas assumem um papel relevante na regulação dos comportamentos (Fredrickson, 2002), desenvolve os recursos pessoais e o funcionamento ótimo nos sujeitos (Fredrickson & Losada, 2005; Hupper & So, 2009; Khodarahimi, 2013).

A utilização de estratégias pró-ativas serve para atingir metas e objetivos (Greenglass, 2002), e o seu esforço positivo diminui o risco do percurso ser ameaçado, o que direciona as situações para oportunidades futuras (Schwarzer, 2000; Greenglass, 2000; Schwarzer & Taubert, 2002).

Tendo em conta, os sujeitos mais satisfeitos com a vida desenvolvem capacidades e recursos e praticam comportamentos mais eficazes face às situações. Os comportamentos influenciam indiretamente o bem-estar (Bowman, Brandenberger, Lapsley, Hill & Quaranto, 2010), a satisfação com a vida associa-se a comportamentos pró-ativos (Uskul & Greenglass, 2005; Sun & Shek, 2012), mas são as emoções positivas que medeiam esta forma de *coping* (Greenglass & Fiksenbaum, 2009).

Os recursos pessoais são importantes para uma realidade de sucesso, mas o relevante na avaliação da satisfação com a vida são as experiências emocionais (Kuppens, Diener Realo, 2008). As sensações agradáveis e as vivências de emoções positivas com maior significado ressoam no funcionamento interno aumentando a probabilidade do individuo florescer (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn, 2010). Os indivíduos que florescem demonstram mais bem-estar, mais comportamentos ativos (Hammond & Feinstein, 2006), não apresentam sintomas patológicos e demonstram melhor desempenho (Keyes, Eisenberg, Perry, Dube, Kroenke & Dhingra, 2012).

O presente estudo pretende verificar diferenças entre géneros, a relação entre as emoções (positivas e negativas), satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês e identificar variáveis preditoras da felicidade no último mês.

Nos resultados verifica-se que não existe diferenças significativas entre os sexos, emoções (positivas e negativas), satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês.

Nas tabelas das correlações (tabela 3, 4, 5) existe uma associação positiva e significativa entre as emoções positivas, satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês. As emoções negativas assumem um sentido negativo e inversa com a satisfação com a vida, florescer, *coping* pró-ativo e felicidade no último mês, à exceção das emoções positivas que demonstram não existir qualquer relação entre as variáveis.

Nas tabelas da regressão, os resultados permitem verificar 3 variáveis preditoras na felicidade do último mês em todos os modelos. Na tabela 6 o modelo explica 45.2% da variância total na felicidade do último mês na totalidade da amostra, a satisfação com a vida explica 35.10%, as emoções positivas 5.6% de forma direta e as emoções negativas 4.5% num sentido indireto. Na tabela 7, o modelo explica 55.6% na felicidade do último mês nos homens. A satisfação com a vida explica 50.4%, as emoções positivas 3% de forma direta e as emoções negativas 2.2% de sentido indireto. Por fim, o modelo nas mulheres (tabela 8) explica 36.9% da variância total na felicidade do último mês. A satisfação com a vida explica 23.4% de forma direta, as emoções positivas 6.9% e as emoções negativas 6.6% num sentido indireto.

Os resultados obtidos sugerem que a satisfação com a vida e as experiências emocionais são as variáveis preditoras mais relevantes no bem-estar dos homens e mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adebayo, D. O., Sunmola, A. M. & Udegbe, I.B. (2008). Subjective Well-Being, Work- School Conflict and Proactive Coping Among Nigerian Non-Traditional Students, *Career Development International*, 13(5), 440-455. Doi: 10.1108/136204810891464.
- Akram, F. & Mahmood, K. (2013). Gender Differences in Coping Strategies and Life Satisfaction Among Cardiac Patients. *Institute Of Interdisciplinary Business Research*, 5 (5), 537-552.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Coord.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Arshava, I., Nosenko, E. & Nosenko, D. (2013). Personality Mediated Differences in Coping Behavior as Precursors of the Subjective Wellbeing. *European Scientific Journal*, 2.
- 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.
- Aspinwall, L. G. (1997). Where Planning Meets Coping: Proactive Coping and the Detection and Management of Potential Stressors. In Friedman, S. L. & Scholnick, E.K (Coord.), *The Developmental Psychology of Planning: Why, How, and When do We Plan?* (pp. 285–320). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In Ramachaudran, V. S. (Coord.), *Encyclopedia of Human Behavior*. (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Baptista, A. (2013). *Aprender a Ser Feliz: Exercícios de Psicoterapia Positiva*. Lisboa: Pactor
- Barber, L., Bagsby, P. & Munz, D. (2010). Affect Regulation Strategies for Promoting (or Preventing) Flourishing Emotional Health. *Personality and Individual Differences*, 49, 663-666.
- Barrett, L., Mesquita, B., Ochsner, K. & Gross, J. (2007). The Experience of Emotion. *Annu. Rev. Psychol.* 58, 373–403.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 103-118. Doi: 10.1002/job.4030140202.
- Boiron, C. (2001). *Le Ragioni Della Felicità*. Milano: Franco Angeli.

- Bolte, A., Goschke, T., & Kuhl, J. (2003). Emotion and Intuition: Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence. *Psychological Science*, 14, 416-421.
- Bowman, N., Brandenberger, J., Lapsley, D., Hill, P. & Quaranto, J. (2010). Serving in College, Flourishing in Adulthood: Does Community Engagement During the College Years Predict Adult Well-Being? *Applied Psychology Health and Well-Being*, 2, 14-34. Doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01020.x
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Cacioppo, J., Priester, J.R., & Berntson (1993). Rudimentary Determinants of Attitudes II: Arm Flexion and Extension Have Differential Effects on Attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1) 5-17.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carver, C. & Scheier, M. (2011). Self-Regulation of Action and Affect. In Vohs, K. & Baumeister, R. (Coord.) *Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications*. (Vol.2, pp. 3-21). New York: The Guilford Press.
- Carver, C.S. (2011). Self-regulation of action and affect. In: Vohs, K.D.; Baumeister, R.F. (Coord.) *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. (Vol.2, pp. 3-21). New York: Guilford Press.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). *Optimism*. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Catalino, L.I., Fredrikson, B.L. (2011). A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health. *American Psychological Association*, 11 (4), 938–950. Doi: 10.1037/a0024889.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions are felt. In Ekman, P. & Davidson, R. (Coord.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 103–111). New York: Oxford University Press.
- Cohn, M., Fredrikson, B.; Brown, S., Mikels, J. & Conway, A. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotions*, 9 (3) 361–368. Doi: 10.1037/a0015952.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa*. Mem Martins: Europa-América.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings From the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 80, 804–813.
- Dicionário de Língua Portuguesa*. (2009). Porto: Porto Editora.
- Diehl, M., Coyle, N. & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and Sex Differences in Strategies of Coping and Defense Across the Life Span. *Psychology and Aging*, 11 (1), 127-139.
- Diener E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The Cutting Edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. In Kahneman, D., Diener E. & Schwarz, N. (Coord.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Grifflins, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. (2011). Purpose, Mood, and Pleasure in Prediction Satisfaction Judgments. *Social Indicators Research*, 105, 333-341.
Doi:10.1007/s11205-011-9787-8.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Coord.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking Up and Looking Down: Weighting Good and Bad Information in Life Satisfaction Judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445.

- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
Doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276– 302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Australia: Blackwell Publishing
- Diener, Ed. & 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, Ed. & Diener, C. (1995). The Wealth of Nations Revisited: Income and Quality of Life. *Social Indicators Research*, 36, (3), 275-286.
- Diener, Ed., Kesebir, P. & Tov, W. (2009) Happiness. In Leary, M.R. & Rick, R.H. (Coord.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp.147-160). New York London: The Guilford Press.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. Doi: 10.1146/.
- Durayappah, A. (2010). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal Happiness Stud*, 12, 681-716. Doi: 10.1007/s10902-010-9223-9.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*. 65, (3), 245–277.
- Erlandsson, A. (2006). The Differences in Frequent and Intense Affect Balance When Measuring Subjective Well-Being and Personality: A Study Among Young Adults. *Institution of Social Sciences*, 61-48.
- Fazio, R. H., Eiser, J. R., & Shook, N. J. (2004). Attitude Formation Through Exploration: Valence Asymmetries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 293–311.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive Affect And The Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Frederick, S. & Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Coord.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson B.L. (2002) Positive emotions. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Coord.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2009). *Positividade*. Lisboa: Estrela Polar
- Fredrickson, B. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. *Advance Online Publication*. Doi: 10.1037/a0033584
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, (7), 678-686.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- 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.
- Fredrickson, B.L. & Branigan, C. (2005) Positive Emotions Broaden the Scope Of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 313- 332. Doi: 10.1080/02699930441000238.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, 3 (1).
- Fredrickson, B.L. (2003). The Value of Positive Emotions: The Emerging Science of Positive Psychology is Coming to Understand Why it's Good to Feel Good. *American Scientist*, 9.
- Fredrickson, B. (2008) Promoting Positive Affect. In Eid, M. & Larsen, R. (Coord.), *The Science of Subjective Well-Being*. (pp. 449-468). New York: The Guilford Press.

- Fredrikson, Larkin & Tugade, (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, (2), 365–376. Doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365.
- Frijda, N. H. (2000). The Psychologists Point of View. In Lewis, M. & Haviland-Jones, J.M. (Coord.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping: Theoretical and research perspectives*. London and New York: Routledge.
- Fujita, F., Diener, Ed. & Sandvik, Ed. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity, *Personality Processes and Individual Differences*, 61, (3), 427-434
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, (2), 103-110.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y., & Zhang, Y. (2007). The Two-Factor Structure of Future-Oriented Coping and its Mediating Role in Student Engagement. *Personality and Individual Differences*, 43, 851–863.
- Garland, E., L., Fredrickson, B., Kring, A.,M., Johnson, D.,P., Meyer,P.,S. & Penn, D.,L. (2010). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights From the Broaden-and-Build Theory and Affective Neuroscience on the Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849–864 Doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002.
- Greenglass, E. (2002). Chapter 3. Proactive Coping. In Frydenberg, E. (Coord.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision, and Challenges* (pp. 37-62). London: Oxford University Press.
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Retirado a 30/01/2012 em <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pcinven.php>.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Cracow, Poland. Retirado a 30/01/2012 <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/1999-PCI-Paper-Cracow-Poland.pdf>

- Greenglass, E.R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39. Doi 10.1027/1016-9040.14.1.29.
- Gross, J. & Barret, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(8). Doi: 10.1177/1754073910380974
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. Doi: 10.1037/0022- 3514.85.2.348
- Gunderman, R. B. (2008). Authentic Flourishing. In Ealy, E. L. (Coord.), *Conversation Philanthropy: An Interdisciplinary Series of Reflections and Research Philanthropy and the Pursuit of Happiness*, (Vol.5 pp. 49–560). CA: Donors Trust.
- Hammond, C., & Feinstein, L. (2006). Are Those Who Flourished at School Healthier Adults? What Role for Adult Education?. *Centre for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education*, 20, (17) London: Bedford Way.
- Harter, J.K., Schmidt, F.L. & Keyes, C.L. (2002). Well as Well-Being in the Workplace and Its Relationship to Business Outcomes: A Review of the Gallup Studies. In Keyes, C.L. & Haidt (Coord.), *Flourishing: The Positive Person and the Good Life* (pp.205-224). Washington: American Psychological Association.
- Headey, B., & Wearing. A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Headey, B.W. (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86, 213-31. Doi: 10.1007/s11205-007-9138-y.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Horstmann, V., Haak, M., Tomsone, S., Iwarsson, S. & Grasbeck, A. (2012). Life Satisfaction in Older Women in Latvia and Sweden: Relations to Standard of Living, Aspects of Health and Coping Behaviour. *J. Cross Cult Gerontol*, 27, 391-407. Doi: 10.1007/s10823-012-9176-z.

- Huppert, F. & So, T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837-861. Doi:110:837-861. 10.1007/s11205-011-9966-7
- Isen, A.M. (2001). An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues With Practical Implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11 (2), 75–85.
- Kállay, E. (2013). The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians: Pilot Study. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, (2), 89-107.
- Kamal, A., Rehman, A.U., Ahmad, M. & Nawaz, S. (2013). The Relationship of Emotional Expressivity and Life Satisfaction: A Comparison of Male and Female University Students. *Institute of Interdisciplinary Business Research*, 4, (11).
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. Doi:10.2307/3090197
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness. *Mental Health Promotion and Protection. American Journal of Public Health*, 100(12), 2366–2371. Doi:10.2105/AJPH.2010.192245.
- Keyes, C.L. (2010). The Next Steps in the Promotion and Protection of Positive Mental Health. *Canadian Journal of Nursing Research*, 42 (3): 17-28.
- Keyes, C.L.M., Eisenberg, D., Perry, G.S., Dube, S.R., Kroenke, K., Dhingra, S.S. (2012). The Relationship of Level of Positive Mental Health with Current Mental Disorders in Predicting Suicidal Behavior and Academic Impairment in College Students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126-133. Doi: 10.1080/07448481.2011.608393.
- Khodarahimi, S. (2013). Hope and Flourishing in an Iranian Adults Sample: Their Contributions to the Positive and Negative Emotions. *Applied Research Quality Life*, 8, 361-372. Doi: 10.1007/s11482-012-9192-8.
- Kok, B. E., et al. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, 24, 1123-1132. Doi: 10.1177/0956797612470827.

- Kruglanski, A. W., & Webster, D. M. (1996). Motivated Closing of the Mind: "Seizing" and "freezing." *Psychological Review*, 103, 263- 283.
- Kumar, K., & Kadiravan, S. (2009). Stress, Proactive Coping and Perceived Self-Efficacy of College Students. *Journal of Psychosocial Research*, 4, 299–306.
- Kuppens, P., Ed. Diener & Reale, A. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75. Doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66.
- Lai, Y.C., & Ye, N. (2003). Recent Developments in Chaotic Time Series Analysis. *International Journal of Bifurcation and Chaos*, 13, 1383– 1422.
- Larsen, R. & Eid, M. (2008). The Science Of Subjective Well-Being. In Larsen, R. & Eid, M. (Coord.), *Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being* (pp.1-13). The Guilford Press, New York London.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In Baumeister, R. & Vohs, K. (Coord.), *Handbook of Self-Regulation Research* (pp.40–60). New York: Guilford.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological Stress and Coping in Aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lelord, F., & André, C. (2002). *A Força das Emoções*. Cascais: Pergaminho.
- Lewis, Haviland-Jones & Barrett. (2008). *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Librán, E. C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44.
- Losada, M. (1999). The Complex Dynamics of High Performance Teams. *Mathematical and Computer Modelling*, 30 (9–10), 179–192.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (3), 592–615. Doi: 10.1037/a0025948.
- Luhmann, M.; Hawkey, L.; Eid, M. & Cacioppo, J. (2012). Times Frames and the Distinction Between Affective and Cognitive Well-Being. *J. Res Pers.* 46 (4), 431-441. Doi: 10.1016/j.jrp.2012.04.004.

- Lybomirsky, S. & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?, *Association for Psychological Science*, 22(1), 57-62.
Doi: 10.1177/0963721412469809
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-49.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- Major, D., Holland, J. & Oborn, K. (2012). The Influence of Proactive Personality and Coping on Commitment to STEM Majors. *The Career Development Quarterly*, 60(1), 16-24. Doi: 10.1002/j.2161-0045.2012.00002.x
- Marques, S., Lemos, J., & Greenglass, E. (2004). Proactive Coping Inventory (PCI), Portuguese Translation. Retirado a 30/01/12 http://userpage.fu-berlin.de/~health/pci_porto.htm
- Matheny, K. B. *et al.* (2002). Coping Resources, Perceived Stress, and Life Satisfaction Among Turkish and American University Students. *International Journal of Stress Management*, 9 (2).
- McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1990). Chronic Stress, Acute Stress, and Depressive Symptoms. *American Journal of Community Psychology*, 18, 681-706.
- McGregor, I. & Little, R.L. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512.
- Neto, F., Barros, J. H., & Barros, A. (1990). Satisfação com a Vida. In Almeida, L., Santiago, R., Silva, P., Caetano, O. & J. Marques (Coord.), *Ação Educativa: Análise* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375.
- Ouwehand, C., Ridder, D., Bensing, J. M. (2009). Who Can Afford to Look to the Future? The Relationship Between Socio-Economic Status and Proactive Coping. *European Journal of Public Health*, 19(4), 412-417. Doi: 10.1093/eurpub/ckp047

- Ouweneel, E., Blanc, P.M., & Schaufeli, W.B. (2011). Flourishing Students: A Longitudinal Study on Positive Emotions, Personal Resources, and Study Engagement, *The Journal of Psychology*, 6, 142-153. Doi: 10.1080/17439760.2011.558847
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness Experienced: The Science of Subjective Well-Being. In David, S., Boniwell, I. & Ayers, A.C. (Coord.), *The Oxford Handbook of Happiness*. (pp. 134-151). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Pearlin, L.I., Menaghan, E.G., Lieberman, M.A., & Mullan, J.T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.
- 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.
- Plagnol, A. C. & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, Attainments, and Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Woman and Men. Acedido a 22/05/14 <http://www.genet.ac.uk/workpapers/GeNet2008p32.pdf>
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning For The Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood. *Psychology and Aging*, 16, 206–216.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C. & Cunha, M. (2012). Retail Employees Self-Efficacy and Hope Predicting Their Positive Affect and Creativity. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21 (6). DOI: 10.1080/1359432X.2011.610891
- Reschly, A., Huebner, E.S., Appleton, J.J. & Antaramian, S. (2008). Engagement as Flourishing: The Contribution of Positive Emotions and Coping to Adolescents Engagement at School and With Learning, *Psychology in the Schools*, 45(5), Doi: 10.1002/pits.20306.
- Robertson, J.C. (2013). Self-Concept, School Satisfaction, and Other Selected Correlates of Subjective Well-Being for Advanced High School Learners Enrolled in Two Challenging Academic Settings. *Journal for the Education of the Gifted*, 36(4), 461–486. DOI: 10.1177/0162353213506068.
- Robinson, M. D., & Compton, R. J. (2008). The Happy Mind in Action: The Cognitive Basis of Subjective Well-Being. In Eid, M. & Larsen, R. J. (Coord.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 220-238). New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-66.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. Doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28. DOI: 10.1159/000353263
- Ryff, C.; Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Ryff, C.D. & Singer (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C.D. (1995) Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104
- 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.
- 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(1), 41–60.
- Schutz, E., Sailer, U., Nima, A., Rosenberg, P., Arntén, A. C, Archer, T., & Garcia, D. (2013). The Affective Profiles in the USA: Happiness, Depression, Life Satisfaction, and Happiness-Increasing Strategies. *PeerJ*, 1, e156. DOI 10.7717/peerj.156
- Schwartz, R., Reynolds, C., Thase, M.; Frank, E. & Fasiczka, A. (2002). Optimal and Normal Affect Balance in Psychotherapy of Major Depression: Evaluation of the Balance States of Mind Model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 439–450. Doi: 10.1017/S1352465802004058
- Schwarzer, R. (2000). Manage Stress at Work Through Preventive and Proactive Coping. In Locke, E. A. (Coord.), *The Blackwell Handbook of Principles of Organizational Behaviour* (24, pp. 342-355). Oxford, UK: Blackwell.

- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2002). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. In Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Coord.), *Handbook of Positive Psychological Assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping. In Frydenberg, E. (Coord.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* (pp. 19–35). London: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002a). *Felicidade Autêntica: Os princípios da Psicologia Positiva*. Cascais: Pergaminho
- Seligman, M. (2011). *A Vida que Floresce: Um Novo Conceito Visionário da Felicidade e do Bem-Estar*. Alfragide: EstrelaPolar
- Seligman, M. E., (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Coord.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sherrod, L. R., & Singer, J. L. (1989). The Development of Make-Believe Play. In Goldstein, J. (Coord.), *Sports, Games and Play* (pp. 1–38). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Silva, A.J. & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Soc Indic Res*, 110, 469–478. Doi: 10.1007/s11205-011-9938-y
- 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: 10.1177/003455209358272.
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and Goal Processes as Predictors of Psychological Well-Being in Bereaved Caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872–884.

- Stubbe, J. H., Posthuma, D., Boomsma, D.I. & Geus, E.J, (2005). Heritability of Life Satisfaction in Adults: A Twin-Family Study, *Psychological Medicine*, 35, 1581-1588. Doi: 10.1017/S0033291705005374.
- Sun, R. C.F, & Shek, D. T.L. (2012). Positive Youth Development, Life Satisfaction and Problem Behaviour Among Chinese Adolescents in Hong Kong: A Replication. *Social Indicators Research*, 105(3), 541-559. Doi 10.1007/s11205-011-9786-9
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenwald, T. L. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *American Psychologist*, 55, 99–109.
- Uskul, A.; Greenglass, E (2005). Psychological Well-being in a Turkish-Canadian Sample. *Anxiety, Stress, and Coping*. 18(3): 269-278.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Springer
- Vernon, L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R, (2013). Proactive Coping, Gratitude, and Posttraumatic Stress Disorder in College Women. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 22, (1), 117-127. DOI: 10.1080/10615800802203751
- Wagner, S.L. & Martin, C.A. (2012). Can Firefighters Mental Health Be Predicted by Emotional Intelligence and Proactive Coping?, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 17(1), 56-72, Doi: 10.1080/15325024.2011.584027.
- Warner, R. M., & Vroman, K. G. (2011). Happiness Inducing Behaviors in Everyday Life: An Empirical Investigation of “The How of Happiness”. *Journal of Happiness Studies*, 12(1) 1063–1082. Doi: 10.1007/s10902-010-9245-3
- Watterman, A. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Webster, D. M., Richter, L., & Kruglanski, A. W. (1996). On Leaping to Conclusions When Feeling Tired. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 181-195.
- Wilson, T.D., & Gilbert, D.T. (2008). Explaining Away: A Model of Affective Adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 370–386.
- Zyl, L. E, & Rothmann, S. (2012). Flourishing of Students in a Tertiary Education Institution in South Africa, *Journal of Psychology in Africa*, 22(4), 593–604. Doi:10.1080/14330237.2012.10820573.

ANEXOS

ANEXOS



Consentimento Informado

Assunto: Estudo Anónimo

“A Felicidade e o Coping Pró-Activo: Estudo Exploratório em Homens e Mulheres”

No âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias pedimos a sua colaboração na investigação. O objetivo do estudo é investigar a relação das emoções positivas, florescimento humano, coping pró-ativo e satisfação com a vida, para compreender melhor o funcionamento do comportamento positivo.

A sua participação é voluntária, e o estudo envolve o preenchimento anónimo de uns questionários sobre bem-estar, felicidade, emoções e *coping* pró-ativo.

O preenchimento do protocolo total deve demorar aproximadamente 15 a 20 minutos. Não existem respostas certas e erradas. Assim que devolver o seu questionário, a sua participação estará finalizada.

Assim que a informação anónima de todos os questionários tiver sido introduzida em um computador, os dados irão ser analisados através de um programa estatístico (SPSS).

Questões sobre este estudo devem ser dirigidas a Vanda.torais@gmail.com

Agradecemos a sua Disponibilidade e Colaboração

Lisboa, 29 de Novembro de 2012

Versão: Baptista, 2011

Data ____/____/____

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objectivo 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: ☐₁ Masculino ☐₂ Feminino

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

4. IDADE: ____ Anos 5. PROFISSÃO: _____

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

8. RELIGIÃO: _____ 9. ETNIA: _____

SWLS - 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? _____

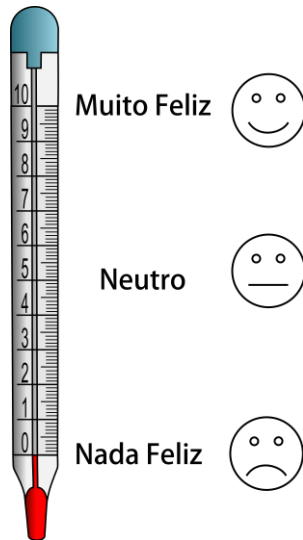
12. Quantos **dias por semana** faz exercício físico? ____ dias

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

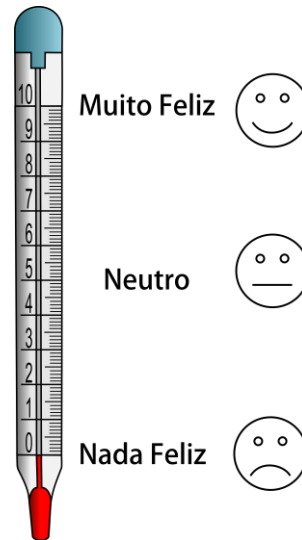
Termómetro - Avalie a sua FELICIDADE NO MOMENTO ACTUAL no momento em que está a preencher o questionário, e faça igualmente uma estimativa da sua FELICIDADE NO ÚLTIMO MÊS. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço abaixo do TERMÓMETRO A e outra no espaço por baixo do TERMÓMETRO B.

**TERMÓMETRO A
FELICIDADE ACTUAL**



FELICIDADE ACTUAL _____
(0 - 10)

**TERMÓMETRO B
FELICIDADE ÚLTIMO MÊS**



FELICIDADE ÚLTIMO MÊS _____
(0 - 10)

FS – Apresentam-se seguidamente 8 Frases com as quais pode concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 7 para, à frente de cada frase, indicar o seu grau de concordância com a mesma. Responda fazendo uma cruz (X) em cima do número que considerar adequado.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Não Discordo Nem Concordo	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente

1	Levo uma vida com objectivos e significado	1	2	3	4	5	6	7
2	Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me	1	2	3	4	5	6	7
3	Estou envolvido e interessado nas minhas actividades diárias	1	2	3	4	5	6	7
4	Contribuo activamente para o bem-estar e a felicidade dos outros	1	2	3	4	5	6	7
5	Sou capaz e competente nas actividades que são importantes para mim	1	2	3	4	5	6	7
6	Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa	1	2	3	4	5	6	7
7	Sou optimista a propósito do futuro	1	2	3	4	5	6	7
8	As pessoas respeitam-me	1	2	3	4	5	6	7

PST - Avalie como se sentiu durante as **últimas quatro semanas**. Utilize a escala de 0 a 4 para avaliar o grau em que sentiu cada emoção ou sentimento. Para cada frase faça uma cruz “X” em cima do número que melhor representa o grau em sentiu essa emoção ou sentimento.

0	1	2	3	4
Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

1. Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?	0	1	2	3	4
2. Até que ponto se sentiu zangado, irritado ou aborrecido?	0	1	2	3	4
3. Até que ponto se sentiu envergonhado, ridicularizado ou humilhado?	0	1	2	3	4
4. Até que ponto se sentiu admirado ou espantado?	0	1	2	3	4
5. Até que ponto sentiu desdém ou desprezo?	0	1	2	3	4
6. Até que ponto sentiu repugnância, aversão ou repulsa?	0	1	2	3	4
7. Até que ponto se sentiu envergonhado, embaraçado ou corou?	0	1	2	3	4
8. Até que ponto se sentiu grato ou agradecido?	0	1	2	3	4
9. Até que ponto sentiu culpa ou arrependimento?	0	1	2	3	4
10. Até que ponto sentiu ódio, desconfiança ou suspeição?	0	1	2	3	4
11. Até que ponto sentiu esperança, optimismo ou encorajamento?	0	1	2	3	4
12. Até que ponto se sentiu inspirado ou entusiasmado?	0	1	2	3	4
13. Até que ponto sentiu interesse, alerta ou curiosidade	0	1	2	3	4
14. Até que ponto sentiu alegria ou felicidade?	0	1	2	3	4
15. Até que ponto sentiu amor, proximidade ou confiança?	0	1	2	3	4
16. Até que ponto se sentiu que se sentiu orgulhoso, confiante e seguro?	0	1	2	3	4
17. Até que ponto se sentiu triste, em baixo ou infeliz?	0	1	2	3	4
18. Até que ponto se sentiu assustado ou medroso?	0	1	2	3	4
19. Até que ponto se sentiu sereno, calmo e em paz?	0	1	2	3	4
20. Até que ponto se sentiu stressado ou nervoso?	0	1	2	3	4

PCI - Este questionário é constituído por frases que representam reacções que pode ter face a várias situações. Indique quão verdadeiras são estas frases de acordo e como se sente em relação a cada situação.

Para isso, utilize a Chave de Classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) o número relativo ao item de classificação que escolher.

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Sempre

- | | |
|--|---------|
| 1. Quando tenho um problema, eu tomo a iniciativa de o resolver..... | 1 2 3 4 |
| 2. Depois de alcançar um objetivo, eu procuro outro com maior grau de dificuldade..... | 1 2 3 4 |
| 3. Eu gosto de desafios e de ultrapassar obstáculos..... | 1 2 3 4 |
| 4. Eu sou uma pessoa com iniciativa..... | 1 2 3 4 |
| 5. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias..... | 1 2 3 4 |
| 6. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas..... | 1 2 3 4 |
| 7. Apesar das contrariedades, normalmente consigo obter o que quero..... | 1 2 3 4 |
| 8. Eu procuro sempre uma forma de ultrapassar obstáculos, nada me detém..... | 1 2 3 4 |
| 9. Se alguém me disser que eu não posso fazer algo, poderão ter a certeza de que eu o farei..... | 1 2 3 4 |
| 10. Eu tento determinar o que preciso de fazer para ter sucesso..... | 1 2 3 4 |
| 11. Falho tão frequentemente que as minhas expectativas não são muito elevadas | 1 2 3 4 |
| 12. Eu tenho sonhos e tento alcançá-los..... | 1 2 3 4 |
| 13. Quando eu tenho um problema, eu vejo-me frequentemente numa situação de insucesso..... | 1 2 3 4 |
| 14. Quando me candidato a um cargo, num emprego, eu imagino-me a ocupá-lo | 1 2 3 4 |

Obrigada pela sua participação.