

SÓNIA FILIPA DE CASTRO PINTO NEVES

**SATISFAÇÃO COM A VIDA EM MILITARES DA GUARDA
NACIONAL REPUBLICANA DO COMANDO TERRITORIAL DE
LEIRIA: RELAÇÃO COM A AFETIVIDADE POSITIVA E
NEGATIVA, PESSIMISMO E OTIMISMO**

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

SÓNIA FILIPA DE CASTRO PINTO NEVES

**SATISFAÇÃO COM A VIDA EM MILITARES DA GUARDA
NACIONAL REPUBLICANA DO COMANDO TERRITORIAL DE
LEIRIA: RELAÇÃO COM A AFETIVIDADE POSITIVA E
NEGATIVA, PESSIMISMO E OTIMISMO**

Dissertação defendida em provas públicas
para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia
Clínica e da Saúde conferido pela Universidade
Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia
15 de Junho de 2016 com o despacho de
Nomeação nº172/2016 com a seguinte
composição de Júri:

Presidente: Professora Doutora Patrícia Pascoal

Arguente: Professora Doutora Joana Brites Rosa

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

Epígrafe

*“Se queremos progredir não devemos repetir a história,
mas fazer uma história nova”*

Mahatma Gandhi

Dedicatória

Às minhas amigas e amigos pelas palavras e sorrisos que me foram motivando e fazendo acreditar que era possível...

Aos meus pais e irmãs pela dedicação, motivação e preocupação que sempre demonstraram.

À minha avó que já partiu, mas que sempre me ensinou a lutar para realizar os meus sonhos.

Aos meus filhos, Beatriz e Guilherme por toda a paciência, amor e compreensão que sempre demonstraram, nomeadamente, quando sorriam para mim à espera que eu fosse para junto deles.

Ao meu marido Carlos por todo o apoio, motivação, disponibilidade e compreensão que sempre demonstrou ao longo desta caminhada.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Américo Baptista, pelo apoio, disponibilidade e partilha de conhecimento na realização deste trabalho.

À Professora Isabel Santos, pela dedicação, disponibilidade em todos os momentos em que foi inestimável a sua ajuda.

A todos os que participaram de forma voluntária no presente estudo, pois sem a vossa colaboração não teria sido possível.

Resumo

A investigação na área da psicologia tem aumentado, vastos são os estudos relacionados com a satisfação com a vida e respetivos conceitos relativos às características positivas do ser humano.

O presente estudo tem como objetivo avaliar as características positivas dos militares da Guarda Nacional Republicana, nomeadamente a satisfação com a vida, a afetividade positiva e negativa e o pessimismo e otimismo.

Para a realização da investigação foi recolhida uma amostra constituída por 443 militares do Comando Territorial da Guarda Nacional Republicana de Leiria, sendo 399 do sexo masculino e 44 do sexo feminino. Os militares preencheram um protocolo que incluía os dados sociodemográficos e avaliava a Escala de Satisfação com a Vida e as Subescalas de Afetividade Positiva, de Afetividade Negativa, de Otimismo e de Pessimismo.

Após a aplicação de todos os procedimentos estatísticos foi possível inferir que, a maiores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade positiva e de satisfação com a vida e, a menores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade negativa e de pessimismo.

Permitiu-nos também concluir que, a maiores índices de pessimismo estão associados menores índices de afetividade positiva e de satisfação com a vida e, a maiores índices de pessimismo estão associados maiores índices de afetividade negativa.

No que concerne à satisfação com a vida, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de afetividade negativa.

Neste estudo, verificou-se apenas existir evidência estatística para afirmar que os militares do sexo feminino apresentam índices médios de satisfação com a vida superiores aos do sexo masculino. Em termos amostrais, os militares do sexo feminino apresentaram sempre maiores índices de afetividade positiva, de afetividade negativa e de otimismo. Relativamente aos índices de pessimismo foram os militares do sexo masculino a obterem índices mais elevados.

Palavras – Chave: Satisfação com a Vida, Afetividade Positiva e Negativa, Otimismo e Pessimismo

Abstract

Research in the area of psychology has increased, extensive studies are related to life satisfaction and respective concepts related to the positive characteristics of human being.

This study aims to evaluate the positive characteristics of the military of the National Republican Guard, including life satisfaction, positive and negative affectivity and pessimism and optimism.

To carry out the research was taken in a sample of 443 soldiers from the Territorial Command Leiria Republican National Guard, with 399 male and 44 female. The military completed a protocol that included sociodemographic data and assessed the Satisfaction with Life Scale and the subscales of Affection Positive from Negative affectivity of Optimism and Pessimism.

After applying all statistical procedures it was possible to infer that the greatest optimism indices are associated with higher levels of positive affect and life satisfaction and optimism at lower ratios are associated with higher levels of negative affectivity and pessimism.

Also enabled us to conclude that the greater pessimism indices are associated with lower levels of positive affect and life satisfaction and the greatest pessimism indices are associated with higher negative affectivity rates.

With regard to life satisfaction, the highest rates of satisfaction with life are associated with greater positive affect rates and the highest rates of satisfaction with life are associated with lower levels of negative.

With regard to life satisfaction, the highest rates of satisfaction with life are associated with greater positive affect rates and the highest rates of satisfaction with life are associated with lower levels of negative affectivity.

In this study, there was only statistical evidence exists to assert that the female soldiers have average levels of life satisfaction higher than males. In sampling terms, the military females consistently reported higher levels of positive affectivity, negative affectivity and optimism. With regard to pessimism indices were male soldiers to achieve higher rates.

KeyWords: Life Satisfaction , Positive and Negative Affectivity , Optimism and Pessimism

Índice Geral

INTRODUÇÃO.....	8
CAPÍTULO I – PSICOLOGIA POSITIVA.....	9
CAPÍTULO II – PERSPETIVAS HEDÓNICA E EUDAIMÓNICA	12
2.1 Antecedentes Históricos do Bem-Estar	13
2.2 Perspetiva Hedónica	13
2.3 Perspetiva Eudaimónica	14
2.4 Satisfação com a Vida	15
2.5 Otimismo e Pessimismo	17
CAPÍTULO III – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	18
3.1 Objetivo e Hipóteses	19
3.2 Caracterização da Amostra	19
3.3 Medidas	24
3.3.1 Questionário de Dados Demográficos	24
3.3.2 Satisfaction With Life Scale	24
3.3.3 Positive and Negative Affect Schedule	25
3.3.4 Extended Life Orientation Test	25
3.4 Procedimentos	26
CAPÍTULO IV – RESULTADOS	27
4.1 Análise de Diferenças entre os Sexos	28
4.2 Análise das Correlações – entre Escalas e Subescalas	29
4.3 Análise das Correlações – sexo masculino	31
4.4 Análise das Correlações – sexo feminino	31
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO	34
CONCLUSÃO	37
BIBLIOGRAFIA	40
ANEXOS	i

Índice de Tabelas

Tabela 1. Informação Sóciodemográfica	21
Tabela 2. Informação Sócioprofissional	23
Tabela 3. Análise de Diferenças entre os Sexos	29
Tabela 4. Análise de Correlações	30
Tabela 5. Análise de Correlações – Sexo masculino	31
Tabela 6. Análise de Correlações – Sexo feminino	33

Introdução

O Homem há vários séculos procura esclarecer conceitos, obter respostas, criar novas abordagens sobre questões basilares e que sempre o acompanharam como uma preocupação ao longo dos tempos referente ao que é preciso fazer para sermos felizes.

O estudo do bem-estar tem ganho atenção por parte da psicologia positiva que valoriza o contributo dos vastos estudos relativos à felicidade e bem-estar, referindo assim, as duas correntes de estudo: o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico (Diener, 1984).

Assim, o trabalho foi elaborado com normas de publicação da American Psychological Association. O presente trabalho é composto por quatro capítulos. O capítulo 1 diz respeito ao enquadramento teórico onde é realizada uma revisão da literatura, iniciando com uma apresentação da psicologia positiva. No capítulo 2 são apresentadas as perspetivas hedónica e eudaimónica, realizada uma revisão de literatura relativa aos antecedentes históricos do bem-estar subjetivo e uma revisão de teorias associadas à satisfação com a vida, afetividade positiva e negativa, otimismo e pessimismo. No capítulo 3 é realizada a conceptualização deste estudo onde é abordada a pertinência do estudo e respetivos objetivos e hipóteses de estudo associadas e apresentado o método de estudo, com uma descrição das características sociodemográficas e socioprofissionais da amostra, instrumentos utilizados e procedimento adotado na recolha de dados. No capítulo 4 são apresentados os resultados, nomeadamente a análise de diferenças entre os sexos, a análise das correlações, a análise das correlações relativas ao sexo masculino e feminino separadamente. A discussão dos resultados é desenvolvida no capítulo 4, onde também são apresentadas as limitações do presente estudo e sugestões para estudos futuros. Por fim é apresentada uma conclusão geral de toda a investigação.

CAPÍTULO I

PSICOLOGIA POSITIVA

A psicologia granjeou desde sempre conhecer o funcionamento psicológico dos indivíduos, de forma a desenvolver o bem-estar e restabelecer o equilíbrio psicológico quando este estava perdido.

Anteriormente à II Guerra Mundial, a Psicologia focalizou três áreas de intervenção: tratamento da doença mental, melhoramento das vidas dos indivíduos tornando-as mais satisfatórias e produtivas e na identificação e desenvolvimento de competências (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006). Conceitos como o otimismo, a sabedoria, a criatividade suscitaram interesse, sendo que não foram congregados num quadro teórico (Boniwell, 2012). Posteriormente à II Guerra Mundial, a Psicologia dedicou-se sobretudo ao tratamento da doença mental, apoiando a sua intervenção com base num modelo médico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). e que face ao surgimento de vários trabalhos relativos a doenças mentais e aos efeitos negativos provocados por acontecimentos de vida stressantes (falecimento de familiares, divórcios) foi possível compreender como as pessoas reagem e superam situações de adversidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O referido modelo médico possibilitou encontrar tratamento médico para cerca de catorze perturbações mentais, até então incuráveis como a depressão e perturbações de personalidade, contudo, constatou-se uma associação da psicologia à patologia (Boniwell, 2012).

Com a eleição de Seligman (1999) a presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) surge a psicologia positiva que tem como objetivo alargar a intervenção da psicologia e operar uma mudança de paradigma, direcionando as investigações da psicologia para os aspetos positivos e virtuosos do ser humano, destacando conceitos como a criatividade, esperança, espiritualidade, perseverança e sabedoria, o que não se verificava até então pois deixavam-se para um segundo plano as características positivas do ser humano, os seus potenciais e as suas motivações (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A psicologia positiva destaca três níveis: o subjetivo, considerando as experiências subjetivas como alegria, esperança, otimismo, felicidade, satisfação, bem-estar e fluxo; o individual, pois estuda traços individuais positivos como coragem, capacidade interpessoal, perseverança, sabedoria, espiritualidade, originalidade, capacidade de amar e por último o nível grupal ou comunitário considerando as virtudes cívicas como responsabilidade, altruísmo, ética no trabalho, tolerância, bem como as instituições e outros fatores que não são referidos e contribuem para o desenvolvimento dos cidadãos e das comunidades (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000; Boniwell, 2012). Gable & Haidt (2005) definem a psicologia positiva como o estudo dos processos e condições que contribuem para o florescimento e funcionamento ótimo dos indivíduos, grupos e instituições, abordagem que contribuiu para que se considerassem novas perspetivas de investigação, intervenção e de prevenção na psicologia, emergindo desta forma “uma ciência de experiência subjetiva positiva, traços individuais positivos e instituições positivas que prometem melhorar a qualidade de vida e prevenir patologias que surgem quando a vida é estéril e sem sentido” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O bem-estar ou felicidade é uma concepção abrangente, que pode ser descrita como a causa subjacente ao comportamento humano (Diener, 1984), assim, existem duas correntes de estudo, o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico.

A separação empírica entre as duas correntes é polémica (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008; Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2011).

CAPÍTULO II

PERSPETIVAS HEDÓNICA E EUDAIMÓNICA

2.1 Antecedentes históricos do bem-estar

A procura da felicidade constitui o último objetivo da existência humana, a felicidade consiste numa emoção positiva fundamental, versada na literatura, na filosofia e recentemente na psicologia. Kesibir & Diener (2008) consideram que a pretensão da felicidade acompanha o homem há vários séculos, assim como a importância de viver uma “vida boa”.

O conceito felicidade suscitou interesse na comunidade científica, facto que Veenhoven (1991) associa à diversidade de significados que lhe foram conferidos na linguagem corrente. Grinde (2012) considera o conceito de felicidade como sinónimo de bem-estar, florescimento, qualidade de vida ou relacionado a momentos agradáveis opondo-se à tristeza ou sofrimento.

O conceito bem-estar enquadra-se no constructo saúde mental, sendo uma condição fundamental para a mesma (Galinha, 2008). Para os autores Deci e Ryan (2008) o termo bem-estar é definido como funcionamento ótimo, desenvolvido sob duas perspetivas teóricas, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2001), o primeiro indicado por Diener (1984) e o segundo determinado por Ryff (1989), derivando as duas perspetivas da hedonia e eudaimonia (Deci & Ryan, 2008).

Jeremy Bentham (1748-1832) declarava que a obtenção do máximo prazer consistia na maior pretensão e desejo do Homem, bem como a felicidade deveria ser o suporte da moral e da legislação, Kesebir & Diener (2008) consideram que o Homem tem o direito a desejar e encontrar a felicidade.

2.2 Perspetiva Hedónica

Segundo a psicologia hedónica toda a ação do indivíduo é provocada pela procura do prazer e evitamento da dor, pretendendo assim, conquistar uma vida feliz (O’Keefe, 2009). No século XVIII, o hedonismo foi novamente considerado pela corrente utilitarista e no século XX, principiaram os primeiros estudos empíricos com realce no bem-estar hedónico (Diener et al., 2009). Diener (2009), considera a importância das emoções, introduzindo o modelo do Bem-Estar Subjetivo que realça a preponderância da condição da Afetividade e da Satisfação com a Vida no Bem-Estar.

Hobbes (1588-1679) e DeSade (1740-1814) difundiram a perspetiva hedonista da felicidade. O hedonismo nem sempre foi abordado com o mesmo foco de interesse, ou seja,

salientou os prazeres físicos e posteriormente uma abordagem mais vasta dos desejos e interesses próprios (Ryan & Deci, 2001). Usualmente, esta perspetiva aborda o bem-estar como felicidade subjetiva face à “experiência de prazer *versus* desprazer”, bem como a apreciação dos acontecimentos “bons e maus” da vida (Ryan & Deci, 2001, p. 144).

Através da história, filósofos consideraram a felicidade como o bem maior e a principal motivação para a ação humana, porém, na Psicologia, foi Diener (1984) quem propôs o conceito de bem-estar subjetivo, onde agrupa as definições de bem-estar subjetivo em três categorias: a primeira, concebe o bem-estar através de critérios externos (virtude), ou seja, o possuir alguma qualidade desejável; a segunda, considerada por cientistas sociais e que salienta questões sobre o que leva as pessoas a avaliar as suas vidas em termos positivos e por último, a definição que considera a preponderância do afeto positivo sobre o negativo (Bradburn, 1969).

O vasto trabalho empírico efetuado por Diener (1984) tornou-se fundamental para os investigadores que queiram pesquisar sobre o conceito bem-estar subjetivo (Larsen & Eid, 2008).

2.3 Perspetiva Eudaimónica

A corrente eudaimónica refere-se à importância do nível de funcionamento pessoal, significado e auto-realização dos indivíduos, inserindo-se os modelos do Bem-Estar psicológico e do Bem-Estar social (Keyes, 2002, Ryff & Singer, 2008). Deci & Ryan (2008) referem que o bem-estar está para além da felicidade considerando a atualização e evolução do potencial humano, corroborando que o bem-estar não é tanto um resultado final, mas um processo de realização do «verdadeiro eu».

Considerado um conceito complexo, a eudaimonia despertou o interesse de diferentes autores, os quais focaram a atenção na referida complexidade com o intuito de desenvolver as respetivas teorias relacionada com o bem-estar (Huta, 2013). Com base no conceito de eudaimonia, Waterman (1990) desenvolveu o conceito de expressividade pessoal. Os sentimentos de expressividade pessoal são promovidos pelas atividades que facilitam a autorrealização através do desenvolvimento de aptidões pessoais, bem como do progresso nos objetivos de vida (Waterman, 1990, 1993). Ryff (1989) desenvolveu o conceito de bem-estar psicológico, o qual assentava nas perspetivas teóricas do desenvolvimento humano e numa perspetiva da abordagem da psicologia humanista, nomeadamente na conceção de

funcionamento pleno, na teoria da auto atualização, no conceito de individuação, na conceção da maturidade, descrevendo desta forma seis características que definem o bem-estar psicológico: a autoaceitação, as relações positivas com os outros, a autonomia, o propósito na vida, a maestria ambiental e o crescimento pessoal. Salientando a importância do parágrafo anterior, acrescenta referir a importância da necessidade da continuação do crescimento do próprio potencial, bem como do consenso inerente à experiência, aspetos essenciais para que se possa promover o crescimento e desenvolvimento enquanto indivíduo (Ryff & Singer, 1996; Ryff, 1989).

2.4 Satisfação com a Vida

O estudo do Bem-Estar Subjetivo começou a ser desenvolvido por Wilson (1967) através de conceitos como o de felicidade e satisfação e passou-se a constatar outra perspetiva, a valorização de outras dimensões relativas à vida dos indivíduos (Novo, 2003). Relativamente a este conceito, existem várias perspetivas como a de que o indivíduo avalia o seu bem-estar de acordo com o seu rendimento e nomeadamente os bens e serviços que podiam alcançar através do referido rendimento (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008).

A satisfação com a vida começou a ser definida como a componente cognitiva do bem-estar subjetivo e a felicidade definida como a componente afetiva (Galinha, 2008), sendo que três componentes do bem-estar subjetivo já haviam sido identificadas como a satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo (Andrews e Withey, 1976), presentemente existe anuência em relação ao referido conceito, constituído por uma dimensão cognitiva inerente a um juízo avaliativo da satisfação com a vida e por uma dimensão afetiva inerente ao afeto positivo e afeto negativo (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008). Veenhoven (1996) considera a satisfação com a vida como um indicador de qualidade de vida a par de outros indicadores de saúde física e mental que num todo permitem avaliar em que dimensão a pessoa está a progredir. Num estudo realizado por Emmons e Diener (1985), foi verificado que a comparação social e o afeto positivo eram fortes preditores da satisfação com a vida em vários domínios como a família, o padrão de vida e os relacionamentos.

Foi ainda verificado por McCullough et al. (2004) que maiores níveis de satisfação com a vida contribuem para experienciar mais sentimentos de gratitude, evitar comportamentos de risco (Goudie et al., 2012) e em relação aos acontecimentos de vida,

aumentando a probabilidade para casar e ter filhos e uma menor tendência para o divórcio, desemprego, mudar de morada ou iniciar um novo emprego (Luhmann et al., 2013). Tay e Diener (2011) valorizam a importância das necessidades básicas e necessidades psicossociais universais. Foi constatado que em países mais pobres, os indivíduos tendem a avaliar a sua satisfação com a vida relacionando os fatores externos (Morrison et al., 2011) e considerando a própria identidade grupal e satisfação coletiva como fonte para avaliar o respetivo nível de satisfação (Diener et al., 1995; Morrison et al., 2011), sendo que em países onde as necessidades básicas estão asseguradas, os indivíduos recorrem a fatores internos, nomeadamente com a valorização da própria autonomia e satisfação individual (Morrison et al., 2011). Ao nível individual, o estudo relacionado com o bem-estar subjetivo evidencia as características de pessoas muito felizes, que apresentam maiores níveis de otimismo (Diener & Seligman, 2002), desenvolvendo melhores relações interpessoais (Fave et al., 2011), descrevem uma melhor relação consigo e com os outros e evidenciam mais características de extroversão, amabilidade e estabilidade emocional (Diener & Seligman, 2002), consideram-se evidências entre a idade e bem-estar, os jovens adultos apresentam um menor bem-estar subjetivo (Keyes, Shmotkin & Riff, 2002; Diehl, Hay & Berg, 2011). Comparativamente ao género as mulheres apresentam maior intensidade de emoções positivas e negativas (Diener et al., 1985). Por associação a maiores níveis de bem-estar parece estar os indivíduos casados (Peterson et al., 2005), com acesso a emprego (Schimmack et al., 2008; Fave et al., 2011), importa salientar a importância sobre o impacto que a afetividade e satisfação têm na vida das pessoas e por isso referir que indivíduos mais felizes tendencialmente apresentam maior produtividade, melhores níveis de indicadores de saúde (DeNeve, Diener, Tay & Xuereb, 2013), bem como envolvimento em comportamentos pró-sociais (Aknin et al., 2012).

As características demográficas e de saúde física quando controladas, promovem maior afetividade positiva e satisfação com a vida associando-se um menor risco de mortalidade (Weist, Schuz, Webster & Wurm, 2011). Verifica-se ainda que a afetividade positiva anuncia um efeito direto na longevidade em indivíduos acima dos sessenta e cinco anos de idade (Wiest et al., 2011).

2.5 Otimismo e Pessimismo

O otimismo ao ser estudado pela psicologia positiva é considerado um aspeto positivo do ser humano e opera como protetor contra a doença mental (Seligman, 2002). O Otimismo é considerado como uma expectativa geral de resultados positivos e o pessimismo como uma expectativa negativa de resultados negativos (Scheier e Carver (1985, 1992).

Estes dois conceitos compreendem confiança e dúvida relativamente à vida de uma forma geral, assim os otimistas consideram-se confiantes e persistentes ao contrário dos pessimistas que devido às contrariedades podem-se tornar passivos e cessantes (Peterson & Chang, 2003; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

O otimismo e o pessimismo relacionam-se com a afetividade positiva e negativa quando as pessoas acreditam que é possível alcançar os objetivos pretendidos, motivo pelo qual os otimistas relatam níveis mais elevados de afetividade positiva, associando-se de forma positiva à afetividade positiva ao contrário do pessimismo que apresenta uma associação direta à afetividade negativa (Scheier & Carver, 1992; Chang, Maydeu-Olivares, & D’Zurilla, 1997). Chang et al. (1997) concluíram que o pessimismo correlaciona-se com sintomas depressivos, constituindo desta forma um preditor significativo de sintomas depressivos.

O otimismo e o pessimismo estão significativamente correlacionados com a satisfação com a vida, mesmo controlando as interferências da afetividade positiva e afetividade negativa (Chang et al., 1997). O indivíduo otimista encontra explicações internas para os acontecimentos agradáveis e explicações externas para os acontecimentos desagradáveis, ao contrário do indivíduo pessimista que percebe os acontecimentos desagradáveis de forma interna e duradoura e os acontecimentos agradáveis como externos e momentâneos (Peterson, Buchanan & Seligman, 1995; Peterson & Chan, 2003). O Otimismo é uma qualidade positiva e indivíduos otimistas tendem a ser mais positivos relativamente ao futuro, estão mais satisfeitos com a vida (He et al., 2013).

CAPÍTULO III

CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

3.1 Objetivo e hipóteses

A presente investigação pretende avaliar as características positivas dos militares da Guarda Nacional Republicana do Comando Territorial de Leiria, nomeadamente a satisfação com a vida, a afetividade positiva e negativa e o pessimismo e otimismo.

Hipótese 1 – São esperadas diferenças estatisticamente significativas no sentido de os militares de sexo feminino apresentarem níveis mais elevados de afetividade positiva, otimismo e satisfação com a vida do que os militares de sexo masculino.

Hipótese 2 – Existe uma relação positiva entre a satisfação com a vida, otimismo e afetividade positiva e uma relação negativa entre a afetividade negativa e o pessimismo.

Hipótese 3 – Existe uma relação positiva entre a satisfação com a vida, otimismo e afetividade positiva e uma relação negativa entre a afetividade negativa e o pessimismo nos militares masculinos

Hipótese 4 – Existe uma relação positiva entre a satisfação com a vida, otimismo e afetividade positiva e uma relação negativa entre a afetividade negativa e o pessimismo nos militares femininos.

3.2 Caracterização da Amostra

No presente estudo foi utilizada uma amostra constituída por 443 militares da Guarda Nacional Republicana do Comando Territorial de Leiria, sendo 399 (90%) do sexo masculino e 44 (10%) do sexo feminino.

Os participantes apresentaram idades compreendidas entre os 22 e 53 anos, com uma média de 34.87 anos (DP = 7.35).

Através da aplicação do teste *t-Student*, foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas entre as médias das idades dos participantes do sexo masculino e feminino ($t(443) = 4.10$; $p = 0.000$), sendo que os do sexo masculino ($M = 35.23$; $DP = 7.46$) apresentaram, em média, idades mais elevadas do que os do sexo feminino ($M = 31.64$; $DP = 5.25$).

A média do número de anos de escolaridade dos participantes é de aproximadamente 12 anos ($DP = 1.68$). O teste *t-Student* permitiu encontrar diferenças estatisticamente significativas na média de anos de escolaridade dos participantes entre os sexos ($t(443) = -2.06$; $p = 0.044$), sendo que os do sexo feminino ($M = 11.91$; $DP = 1.32$) apresentaram um maior número médio de anos de escolaridade do que os do sexo masculino ($M = 11.46$; $DP = 1.71$).

No que respeita ao número de filhos dos participantes, este apresentou-se compreendido entre 0 e 5, sendo a média próxima de um filho ($M = 0.92$; $DP = 0.90$). Através do teste *t-Student* não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no número médio de filhos dos militares entre os sexos ($t(443) = 1.69$; $p = 0.092$), sendo que os do sexo masculino ($M = 0.94$; $DP = 0.90$) apresentaram um maior número médio de filhos em relação aos do sexo feminino ($M = 0.70$; $DP = 0.85$).

No que se refere ao estado civil, verificou-se em ambos os sexos uma maior frequência de participantes casados ou a viver em união de facto, sendo 62.4% ($n = 249$) do sexo masculino e 47.7% ($n = 21$) do sexo feminino. O teste do Qui-Quadrado revelou a não existência de associações estatisticamente significativas entre os sexos e o estado civil dos participantes ($\chi^2(2, 443) = 7.22$; $p = 0.064$).

Relativamente à religião, verificou-se em ambos os sexos uma maior frequência de participantes católicos, sendo 82.7% ($n = 330$) do sexo masculino 90.9% ($n = 40$) do sexo feminino e uma minoria revelou pertencer a outras religiões. Os resultados obtidos no teste Qui-Quadrado mostraram que não existem associações estatisticamente significativas entre os sexos e a religião dos militares ($\chi^2(2, 443) = 3.97$; $p = 0.282$).

Tabela 1 – Informação Sociodemográfica (n = 443).

		Sexo					
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 399)		(n = 44)			
		M	DP	M	DP	t	p
Idade		35.23	7.46	31.64	5.25	4.10	0.000**
Anos de escolaridade		11.46	1.71	11.91	1.32	-2.06	0.044*
Número de filhos		0.94	0.90	0.70	0.85	1.69	0.092
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 399)		(n = 44)			
		n	%	n	%	χ^2	p
Estado Civil	Solteiro	124	31.1	17	38.6	7.22	0.064
	Casado/união de facto	249	62.4	21	47.7		
	Divorciado/separado	25	6.3	5	11.4		
	Viúvo	1	0.3	1	2.3		
Religião	Sem religião	57	14.3	2	4.5	3.97	0.282
	Católica	330	82.7	40	90.9		
	Outra	12	3.1	2	4.5		

Nota: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$. Frequências absolutas (n), frequências relativas (%), média (M), desvio padrão (DP).

O tempo de serviço dos participantes variou entre 1 e 38 anos, sendo a média de aproximadamente 12 anos (DP = 7.52). O teste *t-Student* revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas nos tempos médios de serviço dos militares entre os sexos ($t(443) = 3.61$; $p = 0.001$), sendo que os do sexo masculino (M = 12.73; DP = 7.67)

apresentaram, em média, mais tempo de serviço do que os do sexo feminino ($M = 9.55; DP = 5.26$).

No que respeita à posição que os participantes possuem de acordo com o seu posto na cadeia hierárquica da instituição, esta distribuiu-se por 14 posições (ver Tabela 2), que vai desde a graduação mais baixa (Guarda) à graduação mais alta (Coronel). A maioria dos participantes posicionava-se nas três graduações mais baixas da cadeia hierárquica, isto é, de Guarda, de Guarda Principal e de Cabo, correspondendo a 90.5% ($n = 401$) dos militares. É de salientar que nenhum militar do sexo feminino ocupava um posto acima de 2º Sargento. O teste do Qui-Quadrado revelou não existirem associações estatisticamente significativas entre os sexos e a graduação dos militares ($\chi^2(2, 443) = 15.88; p = 0.307$).

Quanto ao local de trabalho, os participantes distribuem-se pelas zonas de Leiria ($n = 228; 51.5\%$), de Caldas da Rainha ($n = 122; 27.5\%$) e de Pombal ($n = 93; 21.0\%$). Através da aplicação do teste Qui-Quadrado, não foi possível encontrar associações estatisticamente significativas entre os sexos e o local de trabalho dos militares ($\chi^2(2, 443) = 3.13; p = 0.216$).

Relativamente à função, a maioria dos participantes, quer do sexo masculino ($n = 329; 82.5\%$), quer do sexo feminino ($n = 35; 79.5\%$) desempenham uma função Operativa. Pela aplicação do teste qui-quadrado, não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre os sexos e a função dos militares ($\chi^2(2, 443) = 0.23; p = 0.678$).

Tabela 2 – Informação Socioprofissional (n = 443).

		Sexo					
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 399)		(n = 44)			
		M	DP	M	DP	t	p
Tempo de serviço		12.73	7.67	9.55	5.26	3.61	0.001**
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 399)		(n = 44)			
		n	%	n	%	χ^2	p
Posto	Coronel	1	0.3			15.88	0.307
	Tenente Coronel	1	0.3				
	Major	2	0.5				
	Capitão	3	0.8				
	Tenente	1	0.3				
	Sargento Chefe	6	1.5				
	Sargento Ajudante	3	0.8				
	1º Sargento	8	2.0				
	2º Sargento	7	1.8	3	6.8		
	Furriel	1	0.3				
	Cabo Chefe	6	1.5				
	Cabo	129	32.3	6	13.6		
	Guarda Principal	65	16.3	11	25.0		
	Guarda	166	41.6	24	54.5		
Local de trabalho	Leiria	208	52.1	20	45.5	3.13	0.216
	Pombal	86	21.6	7	15.9		

	Caldas da Rainha	105	26.3	17	38.6		
Função	Administrativa	70	17.5	9	20.5	0.23	0.678
	Operativa	329	82.5	35	79.5		

Nota: ** $p \leq 0.01$. Frequências absolutas (n), frequências relativas (%), média (M), desvio padrão (DP).

3.3 Medidas

3.3.1 Questionário de Dados Demográficos

Para proceder à caracterização sociodemográfica da amostra, foi utilizado um questionário de dados demográficos constituído por 10 questões, nomeadamente, qual o sexo, estado civil, idade, números de anos de escolaridade, religião, número de filhos, tempo de serviço, posto, local de trabalho e função que desempenha na instituição.

3.3.2 Satisfaction With Life Scale

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

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

A fidelidade, medida pelo Alfa de Cronbach, tem apresentado valores adequados de consistência interna ($\alpha = 0.87$) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Através do teste-reteste a prova tem apresentado valores moderados a altos de estabilidade temporal, com um coeficiente de 0.82 num intervalo de 2 meses entre a primeira e a segunda aplicação (Diener et al., 1985) e uma correlação de 0.54 num intervalo de quatro anos (Pavot & Diener, 1993).

Na análise de fatores que podem enviesar a prova, é de salientar a influência da desejabilidade social (Pavot & Diener, 1993; Brajsa-Zgenc et al., 2011), diferenças culturais, circunstâncias de vida e estados de humor no momento da prova (Diener et al., 2012).

No presente trabalho, o valor de Alfa de Cronbach foi de 0.891, o que qualitativamente permite afirmar que os itens desta escala apresentaram uma boa consistência interna.

3.3.3 Positive and Negative Affect Schedule

A Afetividade Positiva e a Afetividade Negativa foram avaliadas pela *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS: Watson, Clark & Tellegen, 1988). Este instrumento de auto-resposta é constituído por 20 itens, com um formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, variando de 1 (“Nada ou muito ligeiramente”) e 5 (“Extremamente”). Os itens dividem-se em duas dimensões: a Afetividade Positiva composta por 10 itens (1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19) com uma amplitude que varia entre 10 (mínimo de afetividade positiva) e 50 (máxima afetividade positiva); e a Afetividade Negativa constituída por 10 itens (2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 e 20) cuja amplitude varia entre 10 (mínimo de afetividade negativa) e 50 (máxima de afetividade negativa).

No que se refere às qualidades psicométricas, tem apresentado propriedades adequadas. A estrutura interna da prova estudada através da análise confirmatória compõe um modelo ajustado ($\chi^2 = 689.8$, $df = 156$; RCFI = 0.94; SRMR = 0.05; RMSEA = 0.06) que apresenta dois fatores latentes, confirmando as duas dimensões afetivas independentes (Crawford & Henry, 2004).

A fidelidade, quando medida pelo Alfa de Cronbach tem demonstrado bons níveis de consistência interna em ambas as dimensões, com valores de 0.89 para a Afetividade Positiva e de 0.85 para a Afetividade Negativa (Crawford & Henry, 2004). Relativamente à validade, demonstra evidências de validade convergente e discriminante (Crawford & Henry, 2004).

No presente estudo, a análise do Alfa de Cronbach demonstrou uma consistência interna muito boa para a dimensão de Afetividade Positiva ($\alpha = 0.931$) e boa para a dimensão Afetividade Negativa ($\alpha = 0.89$).

3.3.4 Extended Life Orientation Test

O Teste de Orientação Prolongada de Vida (ELOT: Chang, Maydeu-Olivares & D’Zurilla, 1997; versão traduzida por Baptista, 2011) é uma medida de autoavaliação do otimismo e pessimismo entendido com expectativas generalizadas de resultados positivos e negativos face ao futuro (Scheier & Carver, 1985).

Resulta da junção de alguns itens dos questionários LOT (Life Orientation Test) e LOT-R (LOT revisto) de Scheier & Carver (1985) e OPS (Optimism, Pessimism Scale) de Dember *et al.* (1989). É constituída por 20 itens, distribuídos por duas dimensões, seis relativos à subescala do otimismo, nove relativos à dimensão do pessimismo e cinco itens de preenchimento, com um formato de resposta numa escala de Likert de cinco pontos que varia de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante).

Permite obter dois resultados dados pelo somatório das respostas aos itens de cada uma das dimensões. O estudo original revelou valores de consistência interna, Alfa de Cronbach de 0.77, na dimensão relativa ao otimismo e de 0.89 na dimensão do pessimismo. Apresentou um valor de correlação igual a -0.65 entre as dimensões (Chang *et al.*, 1997).

Perloiro (2002) realizou um estudo de validação desta medida para a população portuguesa tendo obtido valores de consistência interna de 0.66 e 0.83 para a subescala de otimismo e pessimismo, respetivamente.

No presente estudo, a análise do Alfa de Cronbach demonstrou uma boa consistência interna para as subescalas de Pessimismo ($\alpha = 0.875$) e Otimismo ($\alpha = 0.812$).

3.4 Procedimento

Foi efetuado o pedido ao Excelentíssimo Comandante Geral da Guarda Nacional Republicana relativo à pretensão de realizar a presente investigação no Comando Territorial de Leiria.

A participação voluntária foi solicitada a militares do Comando Territorial de Leiria (Comando de Leiria, Destacamentos Territoriais de Leiria, Caldas da Rainha e Pombal) entre Maio de 2014 e Outubro de 2014.

Os participantes foram informados que estavam a colaborar para um estudo no âmbito do comportamento emocional, sendo garantida a sua confidencialidade e anonimato.

Na recolha de dados, o material utilizado consistiu numa caneta e no protocolo de investigação com o questionário sócio demográfico e as medidas SWLS, PANAS, ELOT.

O tempo de realização foi de aproximadamente 20 minutos.

Posteriormente, foi elaborada a base de dados e procedeu-se à introdução de todos os questionários válidos. Procedeu-se à análise estatística com recurso ao software SPSS Statistics 21.0 para o sistema operativo Windows.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análise de Diferenças entre os Sexos

Para analisar as diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino na satisfação com a vida, na afetividade positiva, na afetividade negativa, no pessimismo e no otimismo, foi efetuado um teste *t-Student*, que se descreve na Tabela 3.

Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas na Escala de Satisfação com a Vida ($t(443) = -2.169$; $p = 0.031$), sendo que os índices médios de satisfação com a vida dos participantes do sexo feminino ($M = 24.34$; $DP = 6.35$) foram mais elevados do que os índices médios dos participantes do sexo masculino ($M = 22.23$; $DP = 6.09$).

Relativamente à Afetividade Positiva os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 34.33 ($DP = 7.67$) e os do sexo feminino uma média de 35.77 ($DP = 6.26$), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(443) = -1.197$; $p = 0.232$).

No que concerne à Afetividade negativa os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 15.28 ($DP = 6.26$) e os do sexo feminino uma média de 15.86 ($DP = 5.27$), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(443) = -0.589$; $p = 0.556$).

Quanto à subescala Pessimismo os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 21.81 ($DP = 6.12$) e os do sexo feminino uma média de 20.22 ($DP = 6.38$), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(443) = 1.623$; $p = 0.105$).

Para finalizar na subescala Otimismo os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 22.38 ($DP = 3.61$) e os do sexo feminino uma média de 22.68 ($DP = 4.01$), não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(443) = -0.509$; $p = 0.611$).

Tabela 3 – Teste t-Student para comparar as escalas e subescalas entre os sexos.

	Masculino (n = 399)		Feminino (n = 44)		Teste t	
	M	DP	M	DP	t	p
SV	22.23	6.09	24.34	6.35	-2.169	0.031 [*]
AP	34.33	7.67	35.77	6.26	-1.197	0.232
AN	15.28	6.26	15.86	5.27	-0.589	0.556
Pes	21.81	6.12	20.22	6.38	1.623	0.105
Ot	22.38	3.61	22.68	4.01	-0.509	0.611

Nota: ^{*} $p \leq 0.05$. Escala de Satisfação com a Vida (SV), Subescala de Afetividade Positiva (AP), Subescala de Afetividade Negativa (AN), Subescala de Pessimismo (Pes), Subescala de Otimismo (Ot). Média (M) e Desvio Padrão (DP).

4.2. Análise de Correlações

Para avaliar as relações existentes entre a satisfação com a vida, a afetividade positiva, a afetividade negativa, o pessimismo e o otimismo, foi elaborada uma matriz de correlações que se apresenta na Tabela 4.

A Escala de Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com a Afetividade Positiva ($r = 0.576^{**}$), uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.387^{**}$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.367^{**}$) e uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.477^{**}$), o que significa que, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e de otimismo, e a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo.

A subescala de Afetividade Positiva apresentou uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.405^{**}$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.501^{**}$) e uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.706^{**}$), o que significa que, a maiores índices de afetividade positiva estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo e a maiores índices de afetividade positiva estão associados maiores índices de otimismo.

A subescalas de Afetividade Negativa apresentou uma correlação positiva com a o Pessimismo ($r = 0.471^{**}$) e uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.400^{**}$), o que

significa que, a maiores índices de afetividade negativa estão associados maiores índices de pessimismo e menores índices de otimismo.

A Subescala de Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.537^{**}$), o que significa que, a maiores índices de pessimismo estão associados menores índices de otimismo.

É de notar que o coeficiente de correlação mais elevado foi obtido entre a subescala de Afetividade Positiva e a subescala de Otimismo ($r = 0.706^{**}$).

Tabela 4 – Matriz de Correlações de *Pearson* (r) entre as escalas e subescalas.

	SV	AP	AN	Pes	Ot
SV					
AP	0.576 ^{**}				
AN	-0.387 ^{**}	-0.405 ^{**}			
Pes	-0.367 ^{**}	-0.501 ^{**}	0.471 ^{**}		
Ot	0.477 ^{**}	0.706 ^{**}	-0.400 ^{**}	-0.537 ^{**}	

Nota: ^{**} $p = 0.000 \leq 0.01$. Escala de Satisfação com a Vida (SV), Subescala de Afetividade Positiva (AP), Subescala de Afetividade Negativa (AN), Subescala de Pessimismo (Pes), Subescala de Otimismo (Ot).

Para avaliar as relações existentes entre a satisfação com a vida, a afetividade positiva, a afetividade negativa, o pessimismo e o otimismo, no sexo masculino, foi elaborada uma matriz de correlações que se descreve na tabela 4.

A Escala de Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com a Afetividade Positiva ($r = 0.566^{**}$), uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.460^{**}$), uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.400^{**}$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.396^{**}$), o que significa que, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e de otimismo, e a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo.

A subescala de Afetividade Positiva apresentou uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.415^{**}$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.521^{**}$) e uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.696^{**}$), o que significa que, a maiores índices de afetividade positiva estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo e a maiores índices de afetividade positiva estão associados maiores índices de otimismo.

A subescala de Afetividade Negativa apresentou uma correlação positiva com o Pessimismo ($r = 0.481^{**}$) e uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.420^{**}$), o que significa que, a maiores índices de afetividade negativa estão associados maiores índices de pessimismo e menores índices de otimismo.

A Subescala de Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.566^{**}$), o que significa que, a maiores índices de pessimismo estão associados menores índices de otimismo.

É de notar que o coeficiente de correlação mais elevado foi obtido entre a subescala de Afetividade Positiva e a subescala de Otimismo ($r = 0.697^{**}$).

Tabela 5 – Matriz de Correlações de *Pearson* (r) entre as escalas e subescalas referentes ao sexo masculino.

	SV	AP	AN	Pes	Ot
SV					
AP	0.566 ^{**}				
AN	-0.400 ^{**}	-0.415 ^{**}			
Pes	-0.396 ^{**}	-0.521 ^{**}	0.481 ^{**}		
Ot	0.460 ^{**}	0.697 ^{**}	-0.420 ^{**}	-0.566 ^{**}	

Nota: ^{**} $p = 0.000 \leq 0.01$. Escala de Satisfação com a Vida (SV), Subescala de Afetividade Positiva (AP), Subescala de Afetividade Negativa (AN), Subescala de Pessimismo (Pes), Subescala de Otimismo (Ot).

Para avaliar as relações existentes entre a satisfação com a vida, a afetividade positiva, a afetividade negativa, o pessimismo e o otimismo, no sexo feminino, foi elaborada uma matriz de correlações que se descreve na tabela 5.

A Escala de Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com a Afetividade Positiva ($r = 0.684^{**}$), uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.615^{**}$),

uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.317^*$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.074$), o que significa que, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e de otimismo, e a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo.

A subescala de Afetividade Positiva apresentou uma correlação negativa com a Afetividade Negativa ($r = -0.313^*$), uma correlação negativa com o Pessimismo ($r = -0.268$) e uma correlação positiva com o Otimismo ($r = 0.826^{**}$), o que significa que, a maiores índices de afetividade positiva estão associados menores índices de afetividade negativa e de pessimismo e a maiores índices de afetividade positiva estão associados maiores índices de otimismo.

A subescala de Afetividade Negativa apresentou uma correlação positiva com o Pessimismo ($r = 0.421^{**}$) e uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.224$), o que significa que, a maiores índices de afetividade negativa estão associados maiores índices de pessimismo e menores índices de otimismo.

A Subescala de Pessimismo apresentou uma correlação negativa com o Otimismo ($r = -0.306^*$), o que significa que, a maiores índices de pessimismo estão associados menores índices de otimismo.

É de notar que o coeficiente de correlação mais elevado foi obtido entre a subescala de Afetividade Positiva e a subescala de Otimismo ($r = 0.826^{**}$).

Tabela 6 – Matriz de Correlações de *Pearson* (r) entre as escalas e subescalas referentes ao sexo feminino.

	SV	AP	AN	Pes	Ot
SV					
AP	0.684 ^{**}				
NA	-0.317 [*]	-0.313 [*]			
Pes	-0.074	-0.268	0.421 ^{**}		
Ot	0.615 ^{**}	0.826 ^{**}	-0.224	-0.306 [*]	

Nota: ^{**} $p \leq 0.01$, ^{*} $p \leq 0.05$. Escala de Satisfação com a Vida (SV), Subescala de Afetividade Positiva (AP), Subescala de Afetividade Negativa (AN), Subescala de Pessimismo (Pes), Subescala de Otimismo (Ot).

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo contribuir para uma melhor compreensão dos fatores envolvidos na Satisfação com a Vida. Para isso, foi analisada a sua relação com as dimensões de Afetividade Positiva e Negativa, Otimismo e Pessimismo.

Nesta investigação a nossa atenção centrou-se em avaliar as características positivas dos militares da Guarda Nacional Republicana, nomeadamente a satisfação com a vida, a afetividade positiva e negativa e o pessimismo e otimismo.

O estudo foi composto por uma amostra de 443 participantes, sendo a maioria do sexo masculino com idades compreendidas entre os 22 e os 53 anos de idade.

Tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas nas médias das idades e do tempo de serviço dos militares entre sexos, sendo ambas as médias mais elevadas nos militares do sexo masculino, estas diferenças podem justificar-se pelo facto dos militares do sexo feminino terem sido admitidos na Guarda Nacional Republicana apenas em 1994

Esta suposição também pode ser entendida para o facto de nenhum militar do sexo feminino ocupar um posto acima de 2º Sargento.

As diferenças estatisticamente significativas verificadas na média de anos de escolaridade dos militares entre os sexos, apresentando os militares do sexo feminino um valor médio superior, deve-se à introdução de maiores exigências de qualificações à entrada nos últimos anos que corresponderam também aquando da entrada dos militares do sexo feminino na corporação.

Relativamente à primeira hipótese em estudo, apenas se encontraram diferenças estatisticamente significativas na Escala de Satisfação com a Vida, sendo que os índices médios de satisfação com a vida obtidos pelos participantes do sexo feminino foram mais elevados do que os obtidos pelos participantes do sexo masculino.

É de salientar que apesar de as diferenças não serem significativas, os participantes do sexo masculino apenas obtiveram um maior índice de pessimismo.

Em termos amostrais, os participantes do sexo feminino apresentaram sempre maiores índices de afetividade positiva, de afetividade negativa e de otimismo.

Foram analisadas todas as relações possíveis entre as subescalas e escala tendo-se verificado a existência de relações estatisticamente significativas em todas elas.

Quanto à segunda hipótese em estudo, a Subescala de Otimismo apresentou correlações positivas com a Subescala de Afetividade Positiva e com a Escala de Satisfação com a Vida e apresentou correlações negativas com a Subescala de Afetividade Negativa e

com a Subescala de Pessimismo. Assim, a maiores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade positiva e de satisfação com a vida e, a menores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade negativa e de pessimismo, pelo que se confirmou a Hipótese 2.

No que respeita à terceira hipótese em estudo, a Escala Satisfação com a Vida apresentou correlações negativas com a Subescala de Afetividade Negativa e com a Subescala de Pessimismo e apresentou correlações positivas com a Subescala de Afetividade Positiva e com a Subescala do Otimismo o que significa que, a menores índices de Satisfação com a Vida estão associados menores índices de Afetividade Negativa e Pessimismo e, a maiores índices de Satisfação com a Vida estão associados maiores índices de Afetividade Positiva e Otimismo nos militares do sexo masculino, pelo que se confirmou a Hipótese 3.

Por fim, quanto à quarta hipótese, a Escala de Satisfação com a Vida apresentou correlações positivas com a Subescala de Afetividade Positiva e Otimismo e correlações negativas com a Subescala de Afetividade Negativa e Pessimismo, o que significa que, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e Otimismo, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de Afetividade Negativa Pessimismo nos militares do sexo feminino, pelo que se confirmou a Hipótese 4.

Foi verificado que as Subescalas de Afetividade Negativa e de Afetividade Positiva encontram-se correlacionadas negativamente, o que significa que, a maiores índices de afetividade negativa estão associados menores índices de afetividade positiva.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar as características positivas dos militares da Guarda Nacional Republicana, nomeadamente a satisfação com a vida, a afetividade positiva e negativa e o pessimismo e otimismo.

Perante os resultados atrás apresentados, podemos concluir que a maiores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade positiva e de satisfação com a vida e, a menores índices de otimismo estão associados maiores índices de afetividade negativa e de pessimismo, assim como, a maiores índices de pessimismo estão associados menores índices de afetividade positiva e de satisfação com a vida e, a maiores índices de pessimismo estão associados maiores índices de afetividade negativa.

Relativamente à satisfação com a vida, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados maiores índices de afetividade positiva e, a maiores índices de satisfação com a vida estão associados menores índices de afetividade negativa.

A existência de diferenças estatisticamente significativas na escala e subescalas entre sexos verificou-se apenas na Escala de Satisfação com a Vida, sendo os índices de satisfação com a vida superiores no sexo feminino. Mas também foi possível observar, em termos amostrais, que os militares do sexo feminino apresentaram sempre maiores índices de afetividade positiva, de afetividade negativa e de otimismo. Em relação aos índices de pessimismo foram os militares do sexo masculino a obterem índices mais elevados.

Relativamente às limitações do estudo, uma das principais limitações reside na especificidade da amostra, nomeadamente, na diferença existente entre o número de participantes do sexo masculino e número de participantes do sexo feminino.

Futuramente seria interessante comparar uma amostra maior, levando em consideração o número de militares que integram a Guarda Nacional Republicana, bem como alargar a referida amostra em termos geográficos, pois o presente estudo apenas considera o distrito de Leiria e explorar as estratégias de *coping* que os militares utilizam diariamente no cumprimento da sua missão.

Como pretensão futura gostaria de referir um objetivo que há alguns anos me faz muito sentido, o facto de ser militar há cerca de dezanove anos contribuiu para a reflexão sobre a importância de os militares cada vez mais estarem sujeitos a situações extremas e sujeitos ao stresse diário e permanente causado pela atividade profissional, desta forma o meu

propósito seria o de adequar um programa no âmbito da psicoterapia positiva para aplicar nas forças de segurança, o qual devia integrar a componente formativa e constituído pela própria aprendizagem com vista a uma melhor gestão em termos comportamentais, que passam desde estratégias de coping, exploração de competências de resiliência emocional, social, familiar e espiritual, de forma a prevenir doenças como a depressão ou a perturbação pós-stresse traumático, bem como situações relativas a baixas médicas e suicídio nas forças de segurança (Baptista, 2012) e à semelhança de um programa implementado no exército dos Estados Unidos da América, designado por *Comprehensive Soldier Fitness* (CFS).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aknin, L. B., Dunn, E. W. & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347-355. doi: 10.1007/s10902-011-9267-5
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York Plenum Press.
- Baptista, A. (2012), *O Poder das Emoções Positivas*. Lisboa: Pactor
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: the science of happiness* (3rd Edition). UK: McGraw-Hill.
- Bradburn, N. H. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine
- Crawford, J.R. & Henry. J. D. (2004). The positive and negative affect Schedule (PANAS): construct validity measurement properties and normative data in a large non clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (3) 245-265.
- Chang, E. C., Maydeau-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationships to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440. doi: 10.1016/S0191-8869(97)80009-8
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- DeNeve, J., Diener, E., Tay, L. & Xue, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. Helliwell & R. Layard (Eds) *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- Diehl, M., Hay, E. L. & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15, 882-893. doi: 10.1080/13607863.2011.569488
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). New York: Social Indicators Research Series.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2009). Subjective Well-being: the science of happiness and life satisfaction in S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds) *The Oxford Handbook of*

- Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, S. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons, R., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: a comparative examination. *Social Indicators Research*, 16, 157-167. doi: 10.1007/BF00574615
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. P. (2011). The eudaimnic and hedonic componentes of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. doi: 10.1007/s11205-010-9632-5
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo: fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto Editora
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6, 203-214
- Goudie, R. J., Mukherjee, S., DeNeve, J., Oswald, A. & Wu, S. (2012). *Happiness as a driver of risk-avoiding behavior: a conceptual framework with an application to seatbelt wearing and automobile accidents*. Manuscript submitted for publication.
- Grinde, B. (2012). *The biology of happiness*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-4393-9
- He, F. Cao, R. Feng, Z. Guan, H. Peng, J. (2013). The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *PloSONE* 8. doi: 10.1371/journal.pone.0082939.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford: Oxford University Press.
- Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, and Emotion-Cognition Relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The journal of Positive Psychology*, 3, 219-233. doi: 10.1080/17439760802303044

- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, (2), 207-222.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kesibir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125. doi: 10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: past, presente, and possible future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminat validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.16
- Morrison, M., Tay, L. & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22, 166-171. doi: 10.1177/10956797610396224
- McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmonds, R. A. (2004). Intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual diferences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- Novo, R. (2003). *Para Além da Eudaimonia – O Bem-Estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia
- O’Keefe, T. (2009). Action and responsability In. J. Warren (Ed) *The Cambridge Companion to Epicureanism* (pp. 142-157). Cambridge: Cambridge University Press.
- Peterson, C., Buchanan, G. M., & Seligman, M. E.P. (1995). Explanatory style: History and evolution of the field. In G. M. Buchanan, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 1-20). Hillsdale, Nj: Erlbaum.

- Peterson C., & Chang, E. C. (2003) Optimism and flourishing. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychological and the life well-lived* (pp. 55-79). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi: 10.1108/17465721111134556
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 0.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (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: 10.1037/0022-3514.57.6.1009
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23. doi: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228. doi: 10.1007/BF01173489
- Schimmack, U., Schupp, J. & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive components of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89, 41-60. doi: 10.1007/s11205-007-9230-3
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. Doi: 10.1037/a0023779
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being, na interdisciplinar perspective* (pp.7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.). *A comparative study satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eotvos, University Press.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. The Institute of Mind and Behavior, Inc. *The Journal of Mind and Behavior Winter*, 11, 47-74.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4
- Weist, M., Schuz, B., Webster, N. & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revisited: differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality. *Health Psychology*, 30, 728-735. doi: 10.1037/a0023839
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. doi: 10.1037/h0024431

ANEXOS

ANEXO I

Anexo1 – Questionário Sociodemográfico

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/2014

Solicito 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. Não deixe nenhuma pergunta por responder (frente e verso).

Agradeço a sua colaboração.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. SEXO: ☐₁ Masculino ☐₂ Feminino

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

3. IDADE: _____ Anos

4. N.º DE ANOS DE ESCOLARIDADE: _____

5. RELIGIÃO: _____

6. N.º DE FILHOS: _____

7. TEMPO DE SERVIÇO: _____ Anos

8. POSTO: _____

9. LOCAL DE TRABALHO: _____

10. FUNÇÃO QUE DESEMPENHA NA INSTITUIÇÃO: ☐₁ Administrativa ☐₂
Operativa

ANEXO II

Anexo 2 – Satisfação com a vida

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 ligeiramen te	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concord o	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

ANEXO 3

Anexo 3 – PANAS

II - Durante as **últimas quatro semanas** até que ponto sentiu os seguintes sentimentos.

Utilize a

escala de 1 a 5 e escreva o número que considera adequado à frente de cada palavra:

1	2	3	4	5
Nada ou muito ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Batante	Extremamente

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Interessado | 11. Irritável |
| 2. Afrito | 12. Desperto |
| 3. Animado | 13. Envergonhado |
| 4. Perturbado | 14. Inspirado |
| 5. Forte | 15. Nervoso |
| 6. Culpado | 16. Determinado |
| 7. Assustado | 17. Atento |
| 8. Hostil | 18. Trémulo |
| 9. Entusiasmado | 19. Activo |
| 10. Orgulhoso | 20. Medroso |

ANEXO 4

Anexo 4 – ELOT

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

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

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

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

ANEXOS

ANEXO I

Anexo I – Questionário Sociodemográfico

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/2014

Solicito 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. Não deixe nenhuma pergunta por responder (frente e verso).

Agradeço a sua colaboração.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. SEXO: ☐₁ Masculino ☐₂ Feminino

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

3. IDADE: _____ Anos

4. N.º DE ANOS DE ESCOLARIDADE: _____

5. RELIGIÃO: _____

6. N.º DE FILHOS: _____

7. TEMPO DE SERVIÇO: _____ Anos

8. POSTO: _____

9. LOCAL DE TRABALHO: _____

10. FUNÇÃO QUE DESEMPENHA NA INSTITUIÇÃO: ☐₁ Administrativa ☐₂ Operativa

ANEXO II

Anexo II – Satisfação com a vida

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 ligeiramen te	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concord o	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

ANEXO III

Anexo III – PANAS

II - Durante as **últimas quatro semanas** até que ponto sentiu os seguintes sentimentos.

Utilize a

escala de 1 a 5 e escreva o número que considera adequado à frente de cada palavra:

1	2	3	4	5
Nada ou muito ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Batante	Extremamente

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Interessado | 11. Irritável |
| 2. Aflito | 12. Desperto |
| 3. Animado | 13. Envergonhado |
| 4. Perturbado | 14. Inspirado |
| 5. Forte | 15. Nervoso |
| 6. Culpado | 16. Determinado |
| 7. Assustado | 17. Atento |
| 8. Hostil | 18. Trémulo |
| 9. Entusiasmado | 19. Activo |
| 10. Orgulhoso | 20. Medroso |

ANEXO IV

Anexo IV – ELOT

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

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

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

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