

CATARINA ROBERTO DOS SANTOS SOTTO - MAYOR

**Validação da Escala de Paz de Espírito em Estudantes
Universitários Portugueses**

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2013

CATARINA ROBERTO DOS SANTOS SOTTO - MAYOR

**Validação da Escala de Paz de Espírito em Estudantes
Universitários Portugueses**

Dissertação apresentada para conferir o grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias 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

2013

Epígrafe

*A dignidade pessoal e a honra não podem
ser protegidas por outros. Devem ser zeladas pelo indivíduo em particular,
Mahatma Gandhi*

Dedicatória

Aos meus pais que eu amo e amarei eternamente, pelo amor e apoio incondicional durante os meus vinte e cinco anos de vida. Pelas lutas incansáveis para que nunca me faltasse educação, estudos e valores. A eles dedico o meu trabalho, como recompensa de todos os esforços, suores, lágrimas e sorrisos. A eles o meu mais profundo e sincero OBRIGADA.

Agradecimentos

Ao meu orientador Professor Doutor Américo Batista pelo apoio, dedicação, paciência e compreensão ao longo deste ano e meio. Um obrigado por todos os conhecimentos transmitidos e por acreditar que somos capazes de chegar ao caminho da felicidade.

Aos meus pais por todos os sacrifícios ao longo destes 5 anos, nunca tendo permitido que me faltasse amor, carinho, respeito e dedicação. Sou quem sou graças a eles, a toda a educação que me deram e a todos os conhecimentos e aprendizagens transmitidos. Sem eles, nada disto seria possível e para eles vai o meu mais especial obrigado.

A toda a minha família pelo apoio incondicional, respeito, orgulho e admiração. Pela família que são e pelos valores que me inculcaram e foi graças a eles que me tornei numa pessoa melhor.

Aos meus familiares que já partiram, Avô Jorge, Avó Bárbara, Avô Eduardo, Tio Pedro Cardoso, Tia Tereza Cardoso, Chico e acima de tudo ao meu primo, Pedro Cardoso por ter sido um segundo pai, um amigo para a vida, um exemplo a seguir.

Aos meus colegas e amigos do Laboratório de Psicologia Experimental e Computacional da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Prof. Doutor Pedro Gamito, Prof. Doutor Jorge Oliveira, Prof. Doutor Paulo Lopes, Mestre Diogo Morais, Mestre Pedro Joel Rosa, Mestre Nuno Santos, Dr.^a Filipa Barata e Dr. Fábio Soares pelo respeito, ensinamentos e valores que me transmitiram ao longo de três anos.

Ao Prof. Doutor Nuno Colaço e à Mestre Isabel Santos pelo voto de confiança não só nesta fase mas como em todas as fases do meu percurso académico. Transmitiram-me os conhecimentos que hoje tenho de Psicologia e sem eles, não estaria decerto onde estou hoje.

Às minhas colegas e amigas, Esperança Henriques e Cristiana Caçôete por toda a motivação e companheirismo que demonstraram ao longo de todo o percurso pessoal e académico.

Ao meu colega Luis Raposo Duarte pela partilha de experiências e pela cooperação mútua neste percurso final.

Em especial, à minha colega e amiga Joana Azinhaes pelo acompanhamento em momentos de euforia mas também em momentos de luta e quase desistência, por me fazer ver que devemos lutar por aquilo em que acreditamos e queremos e que só com muito trabalho, esforço e dedicação chegamos ao propósito da vida... a ela, o meu mais sincero e sentido obrigada.

Às minhas amigas incondicionais Sara Pita e Milene Mocho

A todos os participantes do estudo pela disponibilidade demonstrada. Sem eles não
teria sido possível realizar esta investigação.

Resumo

As emoções positivas têm vindo a ser estudadas pois os estudos mais tradicionais acerca das emoções tendem a menosprezar o papel das emoções positivas e os benefícios destas para o bem-estar indivíduos. Tendo em conta que as emoções positivas fazem parte do quotidiano dos indivíduos, houve a necessidade de desenvolver uma medida que refletisse acerca da paz e harmonia interior dos indivíduos em termos gerais bem como em situações do quotidiano, nomeadamente, a escala de paz de espírito. A escala foi passada a 249 estudantes universitários Portugueses com o objetivo de validar a mesma para a população Portuguesa. Após todo o procedimento estatístico foi possível demonstrar que a escala de paz de espírito apresentou boas qualidades psicométricas e correlações positivas com outras escalas de medida de bem-estar, nomeadamente com as escalas de satisfação com a vida, florescimento humano e escala de experiências positivas e negativas o que permitiu afirmar que a escala de paz de espírito é uma medida passível de ser aplicada na população Portuguesa.

Palavras – Chave: paz de espírito, bem-estar subjectivo, emoções positivas, satisfação com a vida, florescimento humano

Abstract

Positive emotions have been studied because more traditional studies about emotions tend to downplay the role of positive emotions and their benefits to the well-being of those individuals. Accounting that positive emotions take part of the daily life of individuals there has been a need to develop a measure that reflects in inner peace and harmony of individuals in general as well as daily situations like the peace of mind scale. The scale was passed through 249 Portuguese university students with the goal to validate itself to the Portuguese Community. After all the statistic procedure was possible to demonstrate that the peace of mind scale presented good psychometric qualities and positive correlations with other scales measuring well-being like the scales of satisfaction with life and human flourishing and positive and negative experiences scale allowing to confirm that peace of mind scale is a measure that can be applied to the Portuguese population.

KeyWords: *peace of mind*, subjective well-being, positive emotions, satisfaction with life, human flourishing

ÍNDICE

ÍNDICE	9
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1 – PSICOLOGIA POSITIVA	13
CAPÍTULO 2 – BEM-ESTAR SUBJETIVO	17
2.1. Perspetiva Hedónica	21
2.2. Afetividade	22
2.3. Satisfação com a Vida	23
2.4. Florescimento Humano	25
CAPÍTULO 3 – EMOÇÕES POSITIVAS	30
3.1. Paz de Espírito	35
CAPÍTULO 4 - CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	39
4.1. Objetivos e Hipóteses	40
4.2. Caracterização da Amostra	40
4.3. Medidas	40
4.3.1. Questionário Demográfico	40
4.3.2. Escala de Experiências Positivas e Negativas (EEPN)	41
4.3.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV).....	42
4.3.4. Escala de Paz de Espírito (EPE).....	43
4.3.5. Escala de Florescimento (EF).....	45
CAPÍTULO 5 – RESULTADOS	47
5.1. Análise em Componentes Principais (ACP)	48
5.2. Análise Fatorial Exploratória	48
5.3. Qualidades Psicométricas e Consistência Interna	49
5.4. Correlações	50
CAPÍTULO 6 – DISCUSSÃO	52
CONCLUSÃO	55
BIBLIOGRAFIA	57
ANEXOS	71
Anexo I: Protocolo de Avaliação	72
Anexo II: Tabela de caracterização da amostra	80

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como objectivo crucial validar uma medida de bem-estar, nomeadamente a escala de paz de espírito em estudantes universitários Portugueses. A grande necessidade de validação desta escala prende-se com o facto de (1) em Portugal ainda não ter sido feita esta mesma validação e (2) fazer investigação na área da Psicologia Positiva que é uma área recente no domínio da Psicologia, tendo-se mostrado relevante para a compreensão de algumas problemáticas e para a intervenção nas mesmas. A Psicologia Positiva encontra-se dentro do domínio da grande área da Psicologia e refere-se ao estudo científico das emoções positivas, forças e virtudes humanas. (Seligman, Steen, Parks & Peterson, 2005). Seligman foi o grande impulsionador desta nova área da Psicologia, tendo iniciado os seus trabalhos após a segunda guerra mundial, depois de ter acompanhado indivíduos do pós-guerra com o grande objetivo de encontrar as bases da felicidade, referindo que o estudo acerca das experiências positivas dos indivíduos é relevante para promover a qualidade de vida destes mesmos. A Psicologia Positiva propõe a existência de três tipos de felicidade, a “via agradável”, a “boa vida” e a “vida significativa”, que serão abordados mais à frente no capítulo “Psicologia Positiva” (Peterson, Park & Seligman, 2005). As questões da felicidade no que diz respeito à Psicologia Positiva, baseiam-se em duas perspetivas distintas, a perspetiva hedónica que se baseia na importância de emoções prazerosas, incluindo os prazeres físicos e os prazeres da mente e a perspetiva eudaimónica que se baseia na importância do significado e da auto-realização, sendo que ambas se revelaram óptimas para a homeostasia do funcionamento humano (Ryff & Singer, 1998; Ryan & Deci, 2001). Um outro conceito fundamental na área da Psicologia Positiva é o bem-estar subjetivo que consiste na reação dos indivíduos à sua própria vida, quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva) quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis) e divide-se em duas dimensões distintas, a dimensão cognitiva (satisfação com a vida) e a dimensão afetiva (afetividade positiva e afetividade negativa) (Nunes, 2007). No que diz respeito ao constructo da afetividade, Bradburn e os seus colaboradores procuraram mostrar evidências de que o bem-estar subjetivo não é um conceito unitário mas sim composto por dois sentimentos distintos, o afeto positivo e o afeto negativo, contudo, a maioria dos estudos foca-se na afetividade positiva e nas emoções positivas. A grande impulsionadora dos estudos na área das emoções positivas foi Barbara Fredrickson, que procurou reformular as questões em torno das emoções, sobretudo das emoções positivas tendo por isso desenvolvido um modelo designado de “Ampliar e Construir as Emoções Positivas” com o objetivo de discutir acerca das

investigações mais tradicionais das emoções, pois, segundo Fredrickson, as emoções positivas são evoluções das adaptações que tem como objectivo construir e desenvolver recursos mais duradouros para os indivíduos (Fredrickson, 1998). Os pensadores orientais foram os primeiros a tentar compreender o conceito de felicidade, afirmando que a felicidade é o principal promotor da ação humana. Aquilo que constitui o conceito de felicidade tem vindo a ser contestado ao longo dos anos e tendo em conta que as emoções positivas fazem parte integrante da vida diária dos indivíduos, surgiu a necessidade de ser desenvolvida uma escala de paz de espírito (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001). O conceito de paz de espírito tem por base três correntes filosóficas sendo estas o Budismo, o Taoísmo e o Confucionismo. Para os seguidores da corrente Budista, é necessário experienciar estados de calma e pacificidade para que possam fazer frentes aos males. A construção da paz de espírito inclui estados internos de tranquilidade simultaneamente com harmonia, daí, para estes seguidores a manutenção da paz interior ser o estado mental mais adequado que os indivíduos devem manter. Já a corrente Taoista centra-se na procura de equilíbrio entre elementos opostos e que para os indivíduos alcançarem e manterem a harmonia são incentivados a aceitarem as coisas tal como elas são (Delle et al, 2011; Lee et al, 2009). Por último, a corrente Confucionista defende que as bases da felicidade dos indivíduos são a família e a harmonia na sociedade sendo que, o indivíduo é constituído por quatro dimensões responsáveis pela auto-realização definitiva sendo elas o eu, a comunidade, a natureza e o céu. Retomando ao desenvolvimento da escala de paz de espírito, esta teve início com criação de itens escritos em Chinês e todas as palavras estavam relacionadas com a paz e harmonia interiores tendo sido constituído um modelo de um único fator (Lee et al., 2012). Num primeiro estudo, a escala era composta por dez frases com palavras que tinham como objetivo refletir acerca da paz e harmonia interior dos indivíduos em termos gerais bem como em situações do quotidiano. Neste primeiro estudo, a escala de paz de espírito foi considerada uma medida com boa estrutura fatorial e consistência interna em três amostras distintas. Posteriormente a este estudo, foram realizados outros estudos com o objetivo de testar a validade discriminante tendo sido utilizado a escala de paz de espírito desenvolvida no primeiro estudo e tendo sido possível concluir que a escala apresenta uma boa validade discriminante e uma validade alta. A escala foi altamente correlacionada com os índices de bem-estar subjetivo e de mal-estar psicológico, sendo assim considerada uma medida de bem-estar que inclui os aspetos de menor excitação de efeitos positivos e é independente das medidas convencionais de bem-estar subjetivo. Num último estudo foi realizada a validação cruzada entre culturas para a paz de espírito sendo possível comprovar

que a validação entre culturas da escala de paz de espírito confirmaram que a amostra de participantes de culturas orientais pontuaram mais que a amostra de participantes de culturas ocidentais, permitindo sugerir que a paz de espírito reflecte uma forma de bem-estar afetivo que é mais valorizado nas culturas orientais.

Para a realização do estudo apresentado foi utilizado um protocolo de avaliação composto por onze escalas distintas, contudo, para a obtenção dos dados estatísticos e posterior análise apenas foram utilizadas quatro, nomeadamente a escala de satisfação com a vida, a escala de florescimento humano, a escala de paz de espírito e a escala de experiências positivas e negativas. Foram colocadas três hipóteses centrais, sendo elas (1) é esperado que a escala de paz de espírito se correlacione positivamente com a escala de satisfação com a vida, florescer e com os itens relacionados com experiências positivas da escala de experiências positivas e negativas, (2) é esperado que a escala de paz de espírito se correlacione negativamente com os itens relacionados com experiências negativas da escala de experiências positivas e negativas e (3) é espero que a escala de paz de espírito apresente boas qualidades psicométricas. Será também de especial interesse verificar qual a visão que os estudantes universitários têm acerca da paz e harmonia interiores e quais as vantagens e consequências para o próprio na experimentação de determinados sentimentos e emoções. No decorrer da investigação serão abordadas temáticas tais com bem-estar subjetivo, afetividade, satisfação com a vida, florescimento humano, emoções positivas e ainda paz de espírito.

CAPÍTULO 1 – PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva emergiu no final do século XX, tornando-se numa área de estudo científico própria com o objetivo fundamental de quebrar a visão negativa acerca do desenvolvimento humano, tendo como antecedentes as correntes psicanalítica, comportamentalista, cognitivista, humanística e existencialista (Seligman, Parks & Streen 2005), tentando contradizer as teorias que abordavam a vertente negativa do desenvolvimento humano através de investigações acerca dos aspetos e características positivas de cada indivíduo, havendo mudanças significativas na medida em que estas novas pesquisas estavam direcionadas para as emoções positivas não se focando apenas no estudo das emoções negativas. (Myers,2000; Seligman,20004). Segundo alguns autores, a corrente humanística confirmou que os psicólogos humanistas investigaram acerca do sofrimento e do trauma contudo, também abordaram questões que se encontravam relacionadas com o crescimento, a criatividade, os sonhos, a ética e os valores, que dão ênfase às mesmas premissas que a Psicologia Positiva (Warmoth et al, 2001; Prada, 2005). A Psicologia Positiva centra-se numa área da Psicologia que visa “o estudo científico de emoções positivas e fragilidades humanas” (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Esta nova corrente da Psicologia ganhou terreno científico com os estudos e investigações acerca do funcionamento saudável e adaptativo dos indivíduos tendo como principais focos de interesse os traços psicológicos e as experiências consideradas pelos indivíduos como positivas (por exemplo otimismo, satisfação, bem-estar, felicidade, entre outras) (Nunes, 2007). O grande impulsionador da Psicologia Positiva foi Martin Seligman, psicólogo, docente universitário e ex-presidente da Associação Americana de Psicologia. Seligman, ao longo da sua profissão lidou durante trinta anos com indivíduos deprimidos, tendo posteriormente começado a investigar as explicações com o objetivo de tentar chegar às bases da felicidade, referindo serem relevantes os estudos das experiências positivas dos indivíduos com a finalidade de promover a qualidade de vida dos mesmos, contudo, não colocou de parte as patologias e tratamentos das mesmo como sendo o grande objeto de estudo da Psicologia tradicional. Após estas investigações, chegou às três bases fundamentais da Psicologia Positiva sendo estas os estados positivos de bem-estar subjetivo, os traços individuais/psicológicos positivos e ainda as instituições positivas (Nunes, 2007). Quando Seligman refere os estados positivos do bem-estar como uma das bases desta nova área da Psicologia, o mesmo refere-se às emoções positivas, à felicidade, esperança, alegria, entre outras. Já quando fala dos traços individuais/psicológicos positivos remete para o carácter, as forças e as virtudes dos indivíduos. Por último, em relação às instituições positivas, o mesmo dá como exemplos os

trabalhos, as escolas, as famílias saudáveis, as comunidades e as sociedades. Segundo Seligman (2003) as investigações na área da Psicologia Positiva devem basear-se em três dimensões fundamentais sendo elas a experiência subjetiva em que os estudos realizados se prendem com o bem-estar subjetivo, as experiências positivas ocorridas no passado e as emoções positivas. Foram vários os autores que procuraram arranjar uma definição para a Psicologia Positiva. Para Sheldon e King (2001) “trata-se do estudo científico das fragilidades próprias do indivíduo, que faz com que os psicólogos adotem uma postura mais apreciativa em relação ao potencial, motivação e capacidades humanas” (Sheldon & King, 2001). Já para Martin Seligman (2004) a Psicologia Positiva “trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que tem como objetivo final a promoção da felicidade humana” (Seligman, 2004). Segundo Cuadra e Florenzano (2003) a Psicologia Positiva surge com o objetivo de “investigar acerca das fragilidades humanas e os efeitos que estas têm na vida dos indivíduos e na sociedade em que se inserem” (Cuadra & Florenzano, 2003). Para que os objetivos da Psicologia Positiva sejam concretizados com êxito, é necessário compreender o funcionamento humano em múltiplos níveis, incluindo o nível de experiência, o nível pessoal, o nível relacional, o nível institucional, social e global, sendo fundamental estudar a dinâmica das relações entre os níveis acima referidos e a capacidade dos indivíduos em dar significados às adversidades, tendo em consideração o significado de satisfação com a vida para os próprios. (Prada, 2005). As potenciais aplicações da Psicologia Positiva incluem abordagens terapêuticas que enfatizem o positivo, condutas educacionais que promovam a motivação intrínseca e a criatividade, promover a vida familiar e procurar maneiras alternativas para que os indivíduos possam tornar as suas relações mais proveitosas e gratificantes, melhorar a satisfação laboral e melhorar as organizações para que possam contribuir de melhor forma para o bem-estar individual e o seu crescimento.

Para abordar as potenciais aplicações, a Psicologia Positiva propõe três tipos de felicidade, a “vida agradável”, a “boa vida” e a “vida significativa”. O primeiro tipo de felicidade é chamado de “vida agradável” que está relacionado com o bem-estar que se apodera do indivíduo ao disfrutar uma boa comida, atividade sexual, entre outros. Este tipo de felicidade é de curta duração e está relacionada com a experimentação de emoções positivas no passado, no presente e no futuro. A vida agradável é conseguida através da maximização das emoções positivas e conseqüentemente da minimização das emoções negativas (Peterson, Park & Seligman, 2005). O segundo tipo de felicidade é definido por “boa vida” e é considerado quando se faz algo em que se é realmente bom e talentoso sendo necessário

identificar esses dons e saber usá-los. A importância da Psicologia Positiva neste campo passa por identificar os recursos e forças pessoais para poder potenciar e implementar a “boa vida”. O terceiro e último tipo de felicidade é designado de “vida significativa” e é o tipo de felicidade mais duradouro dos três tipos. Trata-se de encontrar aquilo em que o indivíduo crê e de colocar todas as forças ao serviço dessas mesmas crenças. A união dos três tipos de felicidade é designada de “vida plena”. Peterson et al. (2005) afirmaram que quanto mais os indivíduos levam uma vida plena, maior a sua satisfação com a vida. No âmbito da Psicologia Positiva, um grupo de estudos tem emergido no campo da felicidade centrado-se em duas perspetivas, a hedónica que se baseia na importância de emoções prazerosas, incluindo os prazeres físicos e os prazeres da mente e a eudaimónica que se baseia na importância do significado e da auto-realização. Ambas as conceções revelaram-se ótimas para a homeostasia do funcionamento humano (Ryff & Singer, 1998; Ryan & Deci, 2001), e segundo Waterman (1993) as discordâncias entre as duas perspetivas comprovam-se no sentido em que o bem-estar subjetivo está associado à felicidade, ao relaxamento, aos sentimentos positivos e à ausência de afetos negativos enquanto, segundo a perspetiva eudaimónica, o bem-estar psicológico está inteiramente associado ao indivíduo em mudança, ao exercício do esforço e à procura de crescimento e desenvolvimento pessoal.

CAPÍTULO 2 – BEM-ESTAR SUBJETIVO

O bem-estar é dos constructos fulcrais da Psicologia Positiva e que segundo Diener é “mais uma área geral de interesse científico do que um constructo singular” (Diener et. al, 1999) que apresenta um misto de transmissões históricas resultantes de origens teóricas distintas. Os estudos acerca do conceito de bem-estar subjetivo tiveram início com as investigações acerca da qualidade de vida segundo as correntes teóricas do Iluminismo e do Utilitarismo. Posteriormente, com o desenvolvimento das áreas da Saúde, houve um interesse acrescido em mudar a abordagem respeitante às questões de doença para às questões relacionadas com a saúde. O bem-estar subjetivo é uma das dimensões positivas da saúde, sendo um conceito complexo que abrange a dimensão cognitiva (satisfação com a vida), a dimensão afetiva (afetividade positiva e afetividade negativa) (Nunes, 2007). A origem do bem-estar subjetivo teve as suas marcas nos antigos gregos com a questão fulcral “Qual a natureza da boa vida?”. Como resposta a esta questão, chegaram à conclusão que os indivíduos sentem e pensam que a sua vida é desejável, independentemente da forma como os outros os vêem. O conceito de bem-estar subjetivo surgiu há cerca de 45 anos com os estudos de Wilson (1960) tendo sido o primeiro autor a investigar acerca deste conceito tal como o conhecemos na atualidade. (Diener, Suh, Lucas & Smith citado por Nunes, 2007). Wilson realizou um estudo em que propôs investigar duas hipóteses para o bem-estar subjetivo, tendo relacionado este mesmo conceito com os conceitos de Felicidade e Satisfação em duas perspetivas distintas, a perspetiva Bottom-up que defende que a satisfação imediata das necessidades dos indivíduos produz felicidade enquanto a persistência dessas mesmas necessidades por satisfazer causa infelicidade e a perspetiva Top Down em que o grau de satisfação necessário para produzir felicidade depende da adaptação que é influenciada por experiências prévias, por comparações com os outros, pelos valores pessoais entre outros. Wilson (1967) descreveu o indivíduo feliz como “saudável, bem-educado, extrovertido, livre de preocupações religioso, jovem e bem pago... casado, com auto-estima elevada, moral elevada, trabalhador, com aspirações modestas e de uma vasta gama de inteligência”. O bem-estar subjetivo não se trata de um constructo de avaliação objetiva feita por observadores e/ou outros em relação à qualidade e satisfação com a vida de determinado indivíduo, mas sim, uma auto-avaliação de cada indivíduo acerca da sua própria vida e satisfação com a mesma (Nunes, Hutz & Giacomoni, 2009). Segundo Diener e Diener (1995), “o bem-estar subjetivo consiste na reação das pessoas à sua própria vida, quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva), quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis)” (Giacomoni, 2004). Segundo Diener, Suh e Oishi (1997), o bem-estar subjetivo é composto

por três características cruciais. A primeira característica centra-se no facto de o bem-estar subjetivo não salientar estados psicológicos inadequados mas sim desejáveis, o que leva os autores a afirmarem que as diferenças pessoais relacionadas com os sentimentos de bem-estar são consideradas muito importantes ao ponto de terem de ser investigadas. A segunda característica sugere que o bem-estar subjetivo é definido através de experiências internas dos indivíduos sendo estas experiências medidas pelo próprio indivíduo. Por fim, a última característica enunciada pelos autores centra-se no facto de que as investigações sobre o bem-estar subjetivo têm o seu foco de interesse nos sentimentos de bem-estar a longo prazo e não apenas no humor momentâneo do indivíduo. (Rosin, 2012). O bem-estar subjetivo contém dois componentes básicos fundamentais, a cognição e o afeto (Ostrom, 1969). A cognição refere-se aos aspetos racionais e intelectuais dos indivíduos. Já a componente afetiva envolve os componentes emocionais podendo ser dividida em dois campos diferentes, o afetos positivos e os afetos negativos.

Os estudos acerca do bem-estar subjetivo têm vindo a crescer de forma exponencial nos últimos anos (Diener, 1996) e têm sido acompanhadas por duas compreensões do funcionamento positivo. A primeira compreensão teve início com os trabalhos e investigações de Bradburn (1969) sendo caracterizada por diferenciar o afeto positivo do afeto negativo afirmando que a felicidade é a homeostasia entre estes dois tipos de afetos. A segunda compreensão dá destaque à satisfação com a vida, considerando esta como o principal indicador de felicidade dos indivíduos, sendo a satisfação com a vida o componente cognitivo que complementa a felicidade. (Ryff & Keyes, 1995). Na contemporaneidade, o bem-estar subjetivo tem sido criado com o estudo científico da felicidade. (Seligman, 2004). Outros estudos acerca do bem-estar subjetivo revelaram, em primeiro, uma ampla associação de variáveis indicadoras do bom funcionamento psicológico, incluindo relações positivas, auto-estima, locus de controle, autenticidade e ainda eficácia nos estilos de tomada de decisão e em segundo, uma associação negativa relativa à preocupação, à ansiedade e à depressão (Ayyash-Abdu & Alamudin, 2007; Cummins, 2002; Engin, 2006; Ito & Kodama, 2005; Paolini, Yanez & Kelly, 2006).

Os pensadores orientais foram os primeiros a tentar compreender o conceito de felicidade, afirmando que a felicidade é o principal motivador da ação humana. (Diener, 1994). Diener (1984) propõe que as definições de bem-estar subjetivo e felicidade se dividem em três categorias distintas. A primeira categoria concebe o bem-estar subjetivo através de critérios externos (virtude e santidade). Já a segunda categoria foi formulada por cientistas

sociais e tem como objetivo investigar as questões sobre o que leva os indivíduos a avaliar as suas próprias vidas positivamente. Esta segunda categoria tem sido definida como satisfação com a vida, utilizando as respostas dos indivíduos para determinar aquilo que é “a vida feliz”. (Giacomoni, 2004). A terceira e última categoria da definição de bem-estar subjetivo considera este como sendo o estado que demonstra um predomínio dos afetos positivos sob os afetos negativos. (Bradburn, 1969).

Os estudos do bem-estar subjetivo têm por base estudos empíricos, caracterizados por medidas de auto-relato (Diener, 1984; Lucas, Diener & Suh, 1996). No início dos estudos, o bem-estar subjetivo era avaliado através de medidas de um único item devido à sua importância central nos estudos acerca da qualidade de vida (Andrews & Robinson, 1991; Diener, 1984). No que respeita a estas medidas, a mais utilizada era o index de Bem-Estar de Campbell, criada por Campbell, Converse e Rodgers (1976) tendo sido utilizada na avaliação da qualidade de vida Americana, no início da década de 70 com a participação de cerca de dois mil indivíduos (Giacomoni, 2004). Uma outra escala de um único-item utilizada foi desenvolvida por Cantril (1967) designada de escala da Escada, composta por uma imagem de uma escada com dez degraus (de zero a dez) onde é dada a instrução ao indivíduo para assinalar o melhor e o pior estado em que se encontrava, assinalando assim o número do degrau correspondente. Outro instrumento foi desenvolvido por Andrews e Withey (1976) tendo como designação escala de encantado-terrível. É uma escala de resposta do tipo Lickert ilustrada por adjetivos desde terrível até encantado. Apesar das vantagens das escalas de um único item, houve bastantes críticas pelo facto de não haver dados de confiabilidade, não sendo possível obter os índices de consistência interna dos instrumentos, terem sido desenvolvidas com populações específicas e não abrangendo todos os aspetos do bem-estar subjetivo. Dos instrumentos mais utilizados e encontrados na literatura para amostras de jovens e de adultos são de especial destaque a escala de equilíbrio afetivo (Bradburn, 1969), a escala de bem-estar geral (Fazio, 1997) e afectometro 2 (Kammann & Flett, 1983) (Giacomoni, 2004). Atualmente, os instrumentos para a avaliação do bem-estar subjetivo mais utilizados em amostras de populações adultas são a escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) desenvolvida com o objetivo de avaliar a satisfação com a vida geral em jovens e adultos, podendo ser também aplicada a indivíduos da terceira idade e a escala de afectividade positiva e negativa (Watson, Clark e Tellegen, 1988), desenvolvida para avaliar os afetos positivos e negativos. A escala de afectos positivos e negativos já apresenta uma versão em Português tendo sido desenvolvida por Giacomoni e Hutz (1997).

Existem outros métodos de avaliação do bem-estar subjetivo tais como julgamentos globais, relatos de humores momentâneos, fisiologia, memória e expressões emocionais. A necessidade de se investigarem e elaborarem novos métodos de avaliação surgiu pelo facto de este constructo não ser uma entidade exclusiva e acessível, apresentando múltiplos aspetos. Foram realizadas algumas investigações para verificar a estabilidade dos níveis de bem-estar subjetivo sendo possível afirmar, após os estudos de Andrews (1991) nos Estados Unidos da América num intervalo de dezasseis anos, que o bem-estar subjetivo apresenta estabilidade temporal tal como tinha ficado comprovado nos estudos de Horley e Lavery (1991). Os estudos mais recentes utilizaram como medidas de avaliação, medidas de lembranças de eventos da vida dos indivíduos para chegar até ao bem-estar subjetivo de longo prazo (Diener, Sandvik, Pavot e Gallagher, 1991; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). Uma questão fundamental nas investigações do bem-estar subjetivo está relacionada com o facto de ser necessário tentar compreender qual o impacto dos acontecimentos e experiências de vida no bem-estar subjetivo dos indivíduos. Vários autores têm realizado as suas pesquisas neste âmbito, nomeadamente, como é que as consequências psicológicas de determinados acontecimentos/experiências da vida dos indivíduos e a maneira como estes lidam com o stress causado por estes mesmos acontecimentos/experiências perturbadoras. O bem-estar subjetivo encontra-se vinculado ao hedonismo, concebendo o bem-estar como a felicidade subjetiva e a procura de experiências de prazer ou o equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Diener, 2000).

2.1. Perspetiva Hedónica

A palavra hedónica provém do grego “*hedonê*” que significa prazer. O precursor do hedonismo foi o filósofo grego *Aristuppus* que defendeu que a boa vida provém da experiência da maximização do prazer e da minimização da dor e que, a felicidade era alcançada com a totalidade de todos os momentos hedónicos experienciados pelos indivíduos. (Ryan & Deci, 2001; Peterson, Park & Seligman, 2005). Desde o tempo dos gregos que as experiências hedónicas têm sido associadas ao princípio motivacional clássico em que os indivíduos se aproximam do prazer e conseqüentemente se distanciam da dor (Higgins, 2006). Posteriormente, a perspetiva hedónica adotou as base do modelo de habituação automática em que os sistemas psicológicos reagem a tendências de um nível de adaptação actual (Helson, 1948, 1964). Este modelo é adaptável na medida em que permite que os recursos dos indivíduos se mantenham disponíveis para lidar com novos estímulos, mais propensos a exigir

atenção imediata (Fredrick & Loewenstein, 1999). De acordo com esta perspetiva, os acontecimentos positivos e negativos afetam a felicidade dos indivíduos, contudo, estes têm a capacidade de se adaptarem novamente à neutralidade do prazer imediato. Para Kraut (1979), o prazer hedónico faz referência aos efeitos positivos sentidos pelos indivíduos quando estes obtêm os objetivos e as oportunidades de ação de algo que desejavam experienciar. Brickman e Campbell (1971) procuraram definir a perspetiva hedónica afirmando que são processos que ocorrem quando os indivíduos experienciam reações emocionais a eventos da vida. A perspetiva hedónica é a grande base do bem-estar subjetivo, criando o bem-estar como a felicidade subjetiva e a procura de experiências de prazer e/ou equilíbrio entre a afetividade positiva e a afetividade negativa (Diener, 2000; Diener et al., 1999). Os principais componentes desta perspetiva são a satisfação com a vida, os afetos positivos e a ausência de afetos negativos, contudo, as emoções positivas e negativas são consideradas como sendo aspetos do bem-estar hedónico pois são inerentemente agradáveis e desagradáveis (Kahneman, 1999). Após revisão da literatura, Seligman et. al, (2004) propuseram que o caminho para maiores níveis de felicidade é hedonista, aumentando as emoções positivas e permitindo que os indivíduos aumentem as emoções positivas acerca do passado (cultivando a gratidão e o perdão), no presente (saborear e prestar atenção) e ainda em relação ao futuro (construção de esperança e otimismo). Posto isto, os autores descreveram três componentes da felicidade, o prazer como sendo o caminho para um maior nível de felicidade aumentando as emoções positivas, envolvimento e significado, o envolvimento que abrange a gratificação e o significado que dá sentido à vida satisfazendo um desejo de propósito e vida. A gratificação obriga os indivíduos a recorrerem a forças de carácter como a criatividade, a inteligência social e uma apreciação da beleza e excelência.

2.2. Afetividade

O conceito de afeto tem sido alvo de investigações por parte de uma grande variedade de campos da Psicologia. Os estudos acerca deste conceito têm sido realizados em dimensões diferentes sendo por isso considerado um constructo multifacetado. Bradburn e os seus colaboradores procuraram mostrar evidências de que o bem-estar subjetivo não é um conceito unitário mas sim composto por dois sentimentos distintos, o afeto positivo e o afeto negativo. Também Watson e Tellegen (1985) procuraram dar resposta às discussões acerca da estrutura e da dimensão da definição de afeto. Após os seus estudos chegaram à conclusão, posteriormente à análise fatorial, que o afeto emerge com duas dimensões distintas, os afetos

positivos e os afetos negativos. A afetividade positiva é designada como sendo a tendência que os indivíduos têm para experienciar sentimentos e emoções agradáveis para os mesmos como por exemplo, alegria, entusiasmo, orgulho e felicidade e que reflete o quanto os indivíduos se estão a sentir entusiasmados, alerta e ativos. Já a afetividade negativa foi definida como sendo a disposição dos indivíduos para experimentarem sentimentos e emoções desagradáveis para os próprios como por exemplo culpabilidade, vergonha, tristeza, ansiedade e depressão (Diener & Diener citado por Nunes, 2007). Após vários estudos, Bradburn chegou à conclusão de que, enquanto os scores nas duas dimensões eram independentes, ambos foram preditores independentes de bem-estar auto-relatado. Esta descoberta suscitou um interesse considerável neste campo, continuando a haver um debate sobre o que é a felicidade e como esta pode ser medida. No que respeita à área do bem-estar subjetivo, caso os resultados se confirmassem, implicaria que a felicidade fosse medida ao longo de duas dimensões que variam de forma relativamente independente uma da outra. (Bradburn, 1969; Bradburn & Caplovitz, 1965 citado por Diener & Emmons, 1985). Há aproximadamente trinta anos, com o início dos estudos na área da Psicologia Positiva, o conceito de afeto foi integrado no conceito de bem-estar na medida em que este é considerado um conceito abrangente. Atualmente, muitos investigadores na área concordam que o afeto é a componente afetiva do bem-estar subjetivo (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Também Cohen, Kessler e Gordon (1997) concordaram que o afeto é considerado a dimensão afetiva, integrando a maioria das medidas de bem-estar.

Atualmente é reconhecido que a afetividade positiva leva a uma maior flexibilidade cognitiva, facilitando na resolução criativa de problemáticas (Taylor & Aspinwall; George & Brief citado por Ashby et al., 2002). Os trabalhos realizados neste âmbito sugeriram que o afeto positivo aumenta a capacidade dos indivíduos organizarem ideias de variadas formas e ao mesmo tempo, terem acessos a perspetivas cognitivas alternativas.

2.3. Satisfação com a Vida

Uma outra dimensão do bem-estar subjetivo é a satisfação com a vida. Esta dimensão é considerada a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo representando o balanço psicológico que cada indivíduo faz acerca da sua vida no geral. A qualidade de vida envolve para além de aspetos ambientais, aspetos internos relativos a cada indivíduo que correspondem ao bem-estar psicológico e ao bem-estar subjectivo (Veenhoven, 2005). Quando se fala em satisfação com a vida fala-se de um julgamento cognitivo de algum

domínio específico da vida dos indivíduos sendo um processo de juízo e avaliação geral da própria vida dos indivíduos (Emmons, 1986). Em suma, a satisfação com a vida é uma avaliação sobre a vida de acordo com critérios próprios (Shin & Johnson, 1978). Para Pavot e Diener (1993) a satisfação com a vida refere-se a um processo de juízo pessoal em que os indivíduos avaliam a qualidade da sua vida com base numa comparação entre duas causas da vida e as causas ideais para os próprios. Da maior ou menor correspondência surge uma maior ou menor satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). Estudos afirmam que é possível que os objetivos de vida tenham uma grande contribuição para a avaliação de vida de cada indivíduo e que estes preveem a satisfação com a vida e a auto-estima. A qualidade de vida é definida como “a perceção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL-BREF, 1996). Vários outros autores, ao longo dos anos, têm sugerido outras definições para o conceito de qualidade de vida. Shin e Johnson (1978) referiram que a qualidade de vida, na posse dos meios necessários para a satisfação de necessidades individuais e desejos, é a participação em atividades que possibilitam o desenvolvimento pessoal, a auto-realização e a comparação razoável entre o próprio e os outros. Já Mendola e Pelligrini (1979) defenderam que a qualidade de vida é o alcance individual de uma posição social satisfatória, dentro dos limites da capacidade física compreendida. Birren e Dieckmann (1991) afirmaram que a qualidade de vida era um conceito complexo que abrangia muitas características do envolvimento social e físico, assim como da saúde e dos estados internos dos indivíduos.

Os estudos relacionados com a temática da qualidade de vida permitem investigar quais os fatores que estão a ser vistos pelos indivíduos como positivos ou negativos, trazendo benefícios para os mesmos (Oliveira, 2006). Os fatores de vida positivos melhoram a qualidade de vida daí ser possível criar estratégias para mantê-los ou até mesmo para melhorá-los enquanto, para fatores negativos podem ser utilizadas estratégias para os retirar ou minimizar. (Oliveira, 2006). Nas últimas décadas, Diener e Suh (1997) sugeriram a existência de duas abordagens científicas distintas, baseadas em definições diferentes, para medir a qualidade de vida. A primeira abordagem é objetiva e utiliza indicadores sociais que refletem as circunstâncias da vida num determinado contexto cultural, como por exemplo, a mortalidade infantil, a longevidade, as taxas de homicídio entre outras (Diener & Suh, 1997). Já a segunda abordagem prende-se com a medição do bem-estar subjetivo, considerando as

experiências subjetivas dos indivíduos e das suas vidas, em termos de sentimentos hedónicos ou satisfação cognitiva.

2.4. Florescimento Humano

O florescimento humano refere-se ao funcionamento psicológico ótimo. Esta definição baseia-se num trabalho pioneiro que pretendia medir a saúde mental em termos positivos (Keyes, 2002). Em relação aos indivíduos que não florescem, estes acabam por definhar e sofrer de mais problemas emocionais, psicossociais e nas atividades diárias (Keyes, 2002). Por definição, os indivíduos que florescem não só se sentem bem como praticam o bem na medida em que estes experienciam emoções positivas com maior regularidade, destacando-se nas suas vidas diárias e colaborando de forma construtiva para o meio que os rodeia (Keyes, 2007). A importância de estudar o florescimento humano divide-se em três pontos distintos. O primeiro ponto é que o bem-estar não é determinado apenas pela ausência de psicopatologia mas também pela presença daquilo que é “bom” (Keyes, 2005; Payton, 2009). O segundo ponto de importância do estudo do florescimento é que a presença de saúde mental em si está relacionada com uma série de benefícios para os indivíduos e para a sociedade em geral (Keyes, 2007). O terceiro e último ponto prende-se com o facto do predomínio de saúde mental ótima ser relativamente baixo. Além dos estudos acerca da importância das investigações no âmbito do florescimento humano, é necessário entender como os indivíduos florescem. Um meio de compreender este facto é através da observação do dia-a-dia dos indivíduos que florescem e dos que não florescem na medida em que o critério de diagnóstico necessário para o florescer é a emocionalidade positiva (Keyes, 2002), pois, talvez os indivíduos que florescem cultivem, intencionalmente ou não, uma abundância de estados positivos no seu dia-a-dia. Mais especificamente, os indivíduos que florescem podem responder de forma mais positiva a atividades do quotidiano e consequentemente, acionar mecanismos de emoção que mantêm o bem-estar ao longo do tempo, como tal, os momentos emocionais positivos característicos do florescimento podem ser mais do que um sinal de florescimento, mas sim o meio pelo qual é sustentado e/ou aumentado o florescimento ao longo do tempo. Esta uniformidade vai de encontro com a teoria do ampliar e construir de emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2001, 2004) pois ajuda os indivíduos a descobrirem e a construir uma variedade de recursos pessoais, psicológicos, cognitivos, sociais e físicos contribuindo assim para o bem-estar dos mesmos. Assim sendo, os indivíduos que florescem alcançam a saúde mental ótima visto que, consciente ou inconscientemente exploram as suas vidas diárias. Fredrickson e Catalino (2011) propuseram avaliar a relação

entre reatividade emocional positiva num único dia, nomeadamente numa Terça-Feira, e a atenção ao longo do tempo. As autoras esperavam que os indivíduos que florescem pudessem experienciar uma grande quantidade de emoções positivas em resposta a eventos agradáveis do quotidiano e assim, ao longo do tempo, construir mais recursos e, caso possível, manterem ou melhorar o seu bem-estar. O objetivo central deste estudo foi o de avaliar uma sequência de processos que promovem um maior e melhor florescimento. Foi escolhida a Terça-Feira pois as autoras acreditavam que a reatividade emocional positiva nesse dia em específico era representativa das tendências emocionais duradouras que pudessem estar presentes em muitos, se não na maioria dos dias para os indivíduos. Como tal, as autoras assumiram que os níveis de atenção observados no futuro poderiam ser atribuídos a experiências passadas repetidas de reatividade emocional positiva mais elevada, sendo este raciocínio consistente com a teoria de Fredrickson servindo como lógica de desenvolvimento e base teórica do sistema que as autoras propuseram existir. Na amostra foram incluídos indivíduos deprimidos para servirem de referência para as respostas emocionais dos indivíduos que floresceram e dos que não floresceram. Incluíram ainda no procedimento seis atividades prazerosas, nomeadamente, ajudar, interagir com os outros, brincar, aprender, envolver-se em atividades espirituais e exercitar, com o objetivo de provocarem emoções positivas. A pesquisa sugeriu que indivíduos que ajudam e que se envolvem em comportamentos pró-sociais experimentam mais emoções positivas. Os indivíduos que praticaram cinco atos de bondade num único dia, durante seis semanas consecutivas obtiveram um aumento nos níveis de felicidade (Lyubomirsky, Tkach & Sheldon, 2004 citado por Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). A ligação entre o interagir com os outros e as emoções positivas também receberam grande apoio empírico. Depois de terem sido induzidos a se envolverem em interações sociais, os indivíduos experimentaram mais emoções positivas (McIntyre, Watson, Clark & Cruz, 1991). No que respeita às aprendizagens, a pesquisa sugere que novas aprendizagens promovem o aumento de emoções positivas (Lewis, Alessandri & Sullivan, 1990). Em relação às atividades espirituais, o facto de os indivíduos se envolverem nestas potencia o aumento de emoções positivas e, praticar por exemplo, meditação durante várias semanas aumentou as emoções positivas diárias dos indivíduos ao longo do tempo (Fredrickson et al., 2008). As experiências de emoções positivas induzidas pela meditação foram ainda apresentadas como possíveis constructos do atenção plena (Fredrickson et al., 2008). Ainda no contexto das atividades espirituais, a relação entre rezar e meditar também foi avaliada utilizando a técnica da reconstrução do dia, técnica esta utilizada para obter as

experiências emocionais dos indivíduos na vida diária (Fredrickson et al., 2008) e quando os indivíduos o relataram, experimentaram emoções mais positivas. No campo das atividades de exercício, a ligação entre exercício e emoção positiva tem sido bem estabelecida tendo sido possível confirmar, através de uma meta-análise recente de cento e cinquenta e oito estudos que, o envolvimento em exercício aeróbico agudo aumentou a produção de emoções positivas (Reed & Ones, 2006). Tendo como inspiração a teoria de Fredrickson, as autoras propuseram neste estudo que maior reatividade ou emoções positivas ao longo do tempo leva a maiores e melhores recursos. Relacionado com esta proposta está o conceito de atenção plena que se refere à tendência dos indivíduos estarem atentos e conscientes no momento presente das suas vidas de forma imparcial e encontra-se associado a vários indicadores de bem-estar (Brown & Ryan, 2003; Baer, Smith, Krietemeyer & Toney, 2006; Brown, Ryan & Creswell, 2007). Têm sido realizadas várias pesquisas relacionadas com a atenção plena e, como resultado da diversidade de perspetivas teóricas sobre esta temática, a significação deste constructo permanece ainda em aberto (Coffey, Hartman & Fredrickson, 2010), contudo, as pesquisas sugerem que a atenção plena pode facilitar uma melhor regulação comportamental e pode melhorar ainda outros aspetos do funcionamento positivo. No estudo apresentado, os participantes que se envolveram em programas de regulação do stress baseados na atenção plena, sentiram mais objetivos, domínio do meio ambiente sendo essas as mudanças mais refletidas em alterações simultâneas (Camordy, Baer, Lykins & Olendzki, 2009) e ainda, melhoraram as suas relações com os outros. Neste campo, surgiram evidências de que podem haver diferenças individuais na capacidade dos indivíduos representarem cognitivamente as suas emoções e em exercer um controlo efetivo sobre as situações emocionais, permitindo a alguns indivíduos gerir de forma mais eficaz as suas emoções durante situações consideradas stressantes para os mesmos (Feldman Barret & Gross, 2001, Salovey, Hsee & Meyer, 1993).

Fredrickson e Catalino (2011) procuraram formular uma previsão global para três hipóteses colocadas no estudo. A primeira hipótese procurou investigar se o benefício emocional positivo dos indivíduos em se envolverem em atividades prazerosas seria mais forte em indivíduos que floresceram do que para os que não floresceram ou se encontravam deprimidos. Foi encontrado apoio teórico para esta hipótese, tendo sido possível concluir que embora todos os participantes tivessem experimentado emoções mais positivas quando se envolveram em atividades prazerosas, o estado de saúde mental foi essencial para prever o impulso. Esta primeira hipótese veio-se equiparar com estudos anteriores revelando que pessoas felizes em relação a pessoas infelizes mencionaram sentir níveis mais elevados de

felicidade em relação a acontecimentos do passado que os mesmo identificaram como positivos (Lyubomirsky & Tucker, 1998), contudo, o estudo apresentado veio expandir os resultados anteriormente encontrados de forma importante e inovadora. As autoras avançaram para a segunda hipótese que procurava averiguar se maior exposição de reatividade emocional positiva resultaria em maiores níveis de consciência ao longo do tempo. Como resposta a esta hipótese, em comparação com indivíduos que não floresceram e com indivíduos deprimidos, os indivíduos que floresceram apresentaram um aumento na reatividade emocional positiva como resposta a cinco atividades consideradas prazerosas, nomeadamente ajudar, interagir, brincar, aprender e atividades de carácter espiritual ao longo do tempo, sendo assim possível prever níveis mais elevados de recursos cognitivos e de atenção plena. Tendo também sido comprovada a segunda hipótese foi colocada a terceira e última que pretendia verificar se mudanças positivas na atenção plena iriam prever mudanças positivas em sinais de florescimento tendo ficado demonstrado que mudanças positivas na atenção plena preveem mudanças positivas e significativas em sinais de florescimento e que mudanças positivas na não-reatividade de experiências interiores de atenção plena preveem mudanças positivas significativas em sinais de florescimento. Após toda a investigação e análise dos dados as autoras chegaram a algumas conclusões, entre elas, (1) indivíduos que florescem, na generalidade, respondem mais positivamente a atividades agradáveis variando de interação para a aprendizagem, (2) mudanças no processo de atenção estavam significativamente relacionadas com sintomas de florescimento ao longo do tempo. Os dados sugeriram que a teoria de Fredrickson descreve os mecanismos através dos quais os indivíduos que florescem alcançam e mantêm a saúde mental ideal especificamente, os indivíduos que florescem experimentam uma maior reatividade emocional positiva quando estão envolvidos em atividades prazerosas do dia-a-dia, que prevê maiores níveis de atenção plena e de facetas fundamentais que sustentam a manutenção e a valorização da saúde mental. Os resultados preliminares do estudo mostraram que, em média, os indivíduos que florescem experimentam emoções mais positivas durante todos os acontecimentos, contudo, em resultados de estudos mais atuais foi possível chegar a uma visão crítica sobre as formas precisas em que os indivíduos que florescem experimentam emoções mais positivas no seu dia-a-dia e que a reatividade emocional está presente em indivíduos que estão no alto de indicadores de uma constelação de bem-estar (por exemplo auto-aceitação, domínio ambiental, etc) e não só o bem-estar emocional (felicidade). Em termos de benefícios, o estudo de Fredrickson e Catalino (2011) oferece uma especificidade sobre a natureza dos acontecimentos a partir do

qual surgem emoções mais positivas para os indivíduos que florescem e apresenta também um grupo de comparação adicional, que as pesquisas anteriores não contemplaram, o grupo dos indivíduos deprimidos. Estes indivíduos foram capazes de indicar um perfil mais completo de como a saúde e a doença mental influenciam diretamente as respostas emocionais positivas. Diener et. al (2010) apresentaram um estudo onde propuseram duas novas medidas de bem-estar, nomeadamente, uma medida de florescimento psicossocial com base em teorias recentes do bem-estar psicológico e uma medida com o objetivo de avaliar sentimentos positivos e negativos. Ambas as escalas demonstraram fortes qualidades psicométricas. A escala de florescimento psicossocial foi desenvolvida com o intuito de medir a plenitude sociopsicológica como complemento de outras medidas já existentes no campo do bem-estar subjetivo. Autores como Ryff (1989) e Ryan e Deci (2001) sugeriram que os indivíduos apresentam necessidades psicológicas gerais entre elas, a necessidade de competência, a afinidade e a auto-aceitação.

CAPÍTULO 3 – EMOÇÕES POSITIVAS

As abordagens mais tradicionais acerca das emoções tendem a menosprezar o papel das emoções positivas, focando os estudos e investigações apenas nas emoções negativas e nos seus efeitos/consequências para os indivíduos (Fredrickson, 1998). Para as investigações acerca das emoções positivas, Fredrickson procurou distanciar-se de duas concepções acerca da temática. A primeira concepção afirma que as emoções produzem inevitavelmente tendências de ações/acontecimentos específicos (Fredrickson, 1998). Já a segunda concepção defende que as emoções devem necessariamente incentivar tendências para ações de carácter físico, sendo que as emoções positivas aparentam desencadear mudanças na atividade cognitiva. As emoções positivas são fundamentais para a ciência do bem-estar, na medida em que são indicadores de um bem-estar ótimo sendo que muitos estudos comprovaram que as emoções positivas produzem um funcionamento ótimo que se prolonga ao longo do tempo (Fredrickson, 2004). Barbara Fredrickson, Professora no Departamento de Psicologia da Universidade de Carolina do Norte e uma das principais investigadoras no campo das emoções positivas procurou reformular as questões acerca das emoções, sobretudo das emoções positivas tendo por isso desenvolvido um modelo, designado de “Ampliar e Construir” de emoções positivas com o objetivo de discutir acerca das investigações mais tradicionais das emoções, pois, segundo a autora, as emoções positivas são evoluções das adaptações que tem como objetivo construir recursos duradouros para os indivíduos (Fredrickson e Cohn, 2008) sendo que tanto as emoções positivas como as emoções negativas têm funções adaptativas distintas e complementares tal como os seus efeitos cognitivos e fisiológicos. A teoria de “Ampliar e Construir” de emoções positivas requer que as emoções negativas estreitem o repertório de pensamento-ação preparando os indivíduos para adotarem comportamentos mais específicos. Em contrapartida, Fredrickson afirmou que “as emoções positivas (por exemplo a alegria, contentamento e interesse) complementam os processos psicológicos de pensamentos-ações, aumentando o repertório de pensamentos-ações dos indivíduos” (Fredrickson, 1998), contudo, em oposição com os benefícios das emoções negativas que são diretos e instantaneamente adaptativos em situações de risco de vida para os indivíduos, os benefícios da ampliação dos repertório de pensamento-ação são alcançados a longo prazo, ficando estes a funcionar como reservas que poderão ser utilizadas para gerir ameaças futuras e aumentar as hipóteses de sobrevivência. A teoria do “Ampliar e Construir” de emoções positivas veio corroborar pesquisas que demonstraram os benefícios cognitivos e sociais associados com as emoções positivas (Isen, 1999). Um outro objetivo do desenvolvimento desta teoria foi descrever a forma psicológica e as funções ancestrais das

emoções positivas. (Fredrickson, 2000). Ultimamente, Fredrickson realizou investigações que permitiram comprovar que as emoções positivas influenciam tanto o funcionamento psicológico dos indivíduos como a conduta social e a reatividade fisiológica dos sistemas físicos. (Baptista, 2012). “As emoções positivas alargam o foco da atenção, produzindo uma preferência por um processamento a um nível mais global, em vez de detalhes ou do processamento parcelar, e conduzem à inclusão de mais elementos da situação de processamento de elementos e de maior flexibilidade” (Baptista, 2012). Também Alice Isen, Psicóloga e Professora de Marketing na Universidade de Cornell iniciou estudos acerca das emoções positivas com o objetivo de investigar acerca do prazer, das emoções positivas e da importância dos mesmos para o funcionamento psicológico dos indivíduos. Isen realizou um estudo pioneiro acerca da afetividade positiva e dos seus respetivos efeitos, apresentando experimentalmente emoções positivas e conseguindo um efeito positivo nos participantes oferecendo presentes imprevistos (Baptista, 2012). Como conclusão, Isen revelou que não era difícil induzir emoções positivas nos indivíduos, mesmo que a intensidade das emoções fosse mínima, tinham impacto no comportamento do indivíduo, promovendo a ajuda, a generosidade e a responsabilidade social (Baptista, 2012). Em outros estudos realizados por Isen ficou demonstrado que indivíduos que experienciaram emoções positivas demonstraram ter padrões de pensamento bastante invulgares, flexíveis, criativos, integrativos, recetivos a novas informações e eficientes. Segundo Isen, as emoções positivas produzem uma habilidade e organização cognitiva mais alargada que tem implicações a nível atencional, expandido a atenção dos indivíduos (Fredrickson, 2004), e flexível, capaz de integrar diversos materiais e (Isen, 1987 citado por Fredrickson & Joiner, 2002). Fredrickson definiu dez emoções positivas chave. A primeira emoção positiva chave é a alegria que emerge quando as circunstâncias atuais apresentam boa sorte imprevista criando no indivíduo o desejo de se envolver. Os indivíduos que experienciam esta emoção alcançam através de aprendizagens experimentais recursos duradouros. A segunda emoção chave é a gratidão que surge quando os indivíduos identificam o outro como fonte da boa sorte imprevista criando o desejo de achar de forma criativa novas maneiras de gentileza e generosidade para consigo mesmo. Como recurso estável, o indivíduo que experiencia a gratidão adquire novas competências para manifestar carinho e cuidados para com o outro. Como terceira emoção chave, Fredrickson definiu a serenidade/contentamento. Esta emoção ocorre quando os indivíduos interpretam os contextos atuais de forma absolutamente satisfatória. A serenidade/contentamento criam o desejo de experimentar os contextos atuais de forma a

integrá-los em novas preferências ou valores, permitindo ao indivíduo a integração de sentimentos mais completos e complexos de si próprio e das preferências de cada um. Uma outra emoção chave é a esperança. Considerando que as emoções positivas surgem em circunstâncias estimadas como seguras, a esperança é a exceção visto que, esta surge em contextos negativos, em que os indivíduos temem o pior e anseiam por melhorias (Lazarus, 1991). Esta emoção cria nos indivíduos o desejo de traçar as suas próprias capacidades para a mudança potenciando a criação de recursos de otimismo e resiliência às adversidades. O orgulho é outra emoção chave, que emerge quando os indivíduos tomam confiança conveniente de bons resultados socialmente valorizados (Tracy & Robins, 2007) criando o desejo de idealizar concretizações superiores em áreas semelhantes. Os grandes sonhos desencadeadores pelo orgulho contribuem para o recurso duradouro de motivação para a realização (Williams & Desterno, 2008). A sétima emoção chave é a diversão. Esta emoção surge quando os indivíduos de uma ou outra maneira comprovam a existência humana e que criam o desejo de se destacarem para alcançar da melhor maneira o seu terreno pessoal estimulando a motivação para o crescimento pessoal (Algoe & Haidt, 2009; Thrash & Elliot, 2004). A penúltima emoção é o temor que ocorre quando os indivíduos encontram numa dimensão que os próprios consideram superior a tudo a obrigatoriedade de neutralizar e adaptar a nova imensidade que encontraram, permitindo criar novas visões do mundo (Shiota, Keltner & Mossman, 2007). As pesquisas indicam que as emoções positivas contribuem para os resultados da vida em campos importantes tais como o desenvolvimento de amizades (Vaugh & Fredrickson, 2006), situação marital (Harker & Keltner, 2001), rendimentos mais elevados (Diener, Nickerson, Lucas & Sandvik, 2002) e a nível de melhorar estados físicos e de saúde (Doyle, Gentile & Cohen, 2006; Richman et al. 2005). Grande parte dos estudos na área trouxeram evidências empíricas do valor adaptativo das emoções positivas. Além de apresentarem uma agradável sensação subjetiva, as emoções positivas, o humor positivo e os sentimentos positivos apresentam benefícios que se encontram inter-relacionados, nomeadamente, no aumento dos níveis atencionais, na ampliação de reportórios comportamentais (Fredrickson & Branigan, 2005), no aumento da intuição (Bolte, Goschkey, & Kuhl, 2003), e no aumento da criatividade (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987). Também apresentam benefícios a nível de alterações dos sistemas corporais dos indivíduos, especificamente na recuperação de emoções negativas induzidas por problemas cardiovasculares, na alteração da assimetria do cérebro frontal e no aumento da função imunológica (Davidson et al., 2003). Outros estudos têm demonstrado que as emoções

positivas conseguem prever a capacidade de resistência dos indivíduos às adversidades (Fredrickson, Branigan, & Tugade, 2000), aumentam a felicidade (Fredrickson & Joiner, 2002), potenciam o crescimento psicológico (Fredrickson et al., 2003), diminuem os níveis de cortisol que está envolvido nas respostas ao stress (Steptoe, Wardle & Marmot, 2005), reduzem as respostas inflamatórias resultantes de acontecimentos stressantes (Steptoe et al., 2005) e ainda reduzem o risco de acidentes vasculares cerebrais (Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001). Ficou assim demonstrado que existem benefícios associados à experiência de emoções positivas, sendo que é através destas experiências que os indivíduos se transformam em si próprios, tornando-se mais criativos, conhecedores, socialmente integrados, resilientes e mais saudáveis (Fredrickson, 2004).

No estudo das emoções positivas é necessário ter em conta o conceito de resiliência psicológica. Este conceito refere-se à capacidade dos indivíduos recuperarem de experiências emocionais negativas e adaptarem-se flexivelmente a novas exigências de experiências consideradas stressantes. (Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993). Os indivíduos resilientes por norma são otimistas, energéticos no que diz respeito a abordagens para a vida, curiosos e com abertura a experiências e apresentam uma elevada emotividade positiva (Block & Kremen, 1996). Comparativamente com outros indivíduos, os resilientes cultivam proactivamente a sua emotividade positiva estrategicamente provocando emoções positivas com recurso ao humor (Werner & Smith, 1992), a técnicas de relaxamento (Demos, 1989) e ao pensamento otimista (Kumpfer, 1999). Fredrickson também realizou estudos acerca das emoções positivas e da resiliência. Nestes estudos, ficou demonstrado que emoções positivas conduzem a níveis mais elevados de resiliência no futuro, que indivíduos com alta resiliência, quando confrontados com algo stressante, experienciam emoções mais positivas que os indivíduos menos resilientes, independentemente de experienciarem emoções negativas em níveis comparáveis (Tugade & Fredrickson, 2004). Foi possível concluir que as emoções positivas e a resiliência estão inter-relacionadas, sendo a última considerada apta para testar a hipótese de que as emoções positivas vão para além da experiência hedónica, permitindo desenvolver recursos que permitem a sobrevivência e o florescimento humano. As emoções positivas são parte integrante da vida diária dos indivíduos, facto este que levou a que fossem estudados novos fatores que influenciam as sociedades e os indivíduos que pertencem às mesmas.

3.1. Paz de Espírito

Os estados afetivos são alterações neurofisiológicas que são muitas vezes experimentados como sentimentos, estados de espírito ou emoções que podem caracterizados em duas dimensões distintas, a valência que corresponde ao sentimento de ganhos (valência positiva) ou perdas (valência negativa) de potenciais ambientais (Feldman Barrett & Russell, 1999; Russell, 1991) e a excitação que corresponde à sensação de que as questões ambientais exigem energia e mobilização (alta excitação) ou pelo contrário, permitem que o indivíduo descanse e recupere (baixa excitação) (Russell, 2003). Estados de excitação, entusiasmo e euforia foram descritos como estados de alta excitação positiva (AEP) enquanto os estados de tranquilidade e serenidade foram descritos como estados de baixa excitação positiva (BEP). Foram realizados inúmeros estudos acerca nos níveis de excitação de acordo com as culturas ocidentais e orientais. Tanto nos estudos de Koneber & Kluckhohn (1952), Boocock (1999) e de Tsai, Knutson & Fung (2006) ficou demonstrado que as culturas ocidentais valorizam mais os estados de alta excitação positiva (AEP) e menos os estados de baixa excitação positiva (BEP) enquanto as culturas orientais valorizam mais os estados de baixa excitação positiva (BEP) e menos os estados de alta excitação positiva (AEP). Visto que, as culturas orientais revelaram experienciar estados de maior tranquilidade e serenidade, houve a necessidade de ser desenvolvida uma medida que avaliasse estes estados e também os estados de paz de espírito, especificamente, estados de paz e harmonia interiores.

As sociedades orientais e ocidentais baseiam-se em correntes filosóficas diferentes devido às culturas e religiões, entre outras. A teoria da paz de espírito tem como base três correntes religiosas distintas sendo elas a corrente Budista, a corrente do Confucionismo e a corrente do Taoísmo. A corrente budista surgiu na Índia com a tentativa de Gautama Buda encontrar sob a árvore de Bodhi a clarificação espiritual tendo o mesmo ficado “encarregue” de espalhar a mensagem de compaixão e paz. Há milénios que o Budismo é a corrente predominante nas cultuas Chinesas. A palavra *Buda* significa o extremo iluminado e vigilante, aquele que está livre da ignorância e repleto de uma suprema sabedoria. As principais premissas da corrente Budista predem-se com a identificação das causas internas responsáveis pelo sofrimento dos indivíduos tendo como objetivo principal a libertação desse mesmo sofrimento e investigação do meio no qual é possível encontrar a liberdade. Nesta corrente, os indivíduos não colocam de parte a hipótese de que algo de negativo, tal como doença ou morte possa acontecer, contudo, para os Budistas é necessário experienciar estados de calma e pacificidade para que possam fazer frentes a estes males. Posto isto, de acordo com os

Budistas, a manutenção da paz interior é o estado mental mais adequado que os indivíduos devem manter. A corrente Budista enfatiza a importância dos indivíduos manterem a paz e a harmonia interior. A corrente do Taoísmo é uma corrente filosófica nascida na China no século IV a.C. Esta corrente tornou-se numa religião em 142 a.C. quando Zhang Daoling fundou o “Caminho dos Mestres Celestiais”. A filosofia de vida da corrente Taoísta prende-se na condução dos indivíduos entre os problemas do quotidiano através de uma sabedoria multimilenar, sem quaisquer vínculos religiosos. Um dos grandes pilares do Taoísmo é a permanente mutação das coisas, que leva os indivíduos a adaptarem-se muito rapidamente a mudanças nas suas vidas. A ideia principal desta corrente pode ser entendida de várias maneiras entre elas, como o poder místico do universo, a maneira como funciona o mundo e a forma como os indivíduos falam da realidade (Kohn,2001). O conceito base do Taoísmo é o Tao, introduzido pelo filósofo Lao-Tzu, sendo o Tao descrito como o estado de perfeita harmonia. A harmonia Taoísta é baseada no conceito chinês de Yin e Yang, um conceito da medicina tradicional chinesa referente ao diagnóstico e tratamento de doenças, representando os pares opostos do mundo. A harmonia Taoísta centra-se na procura de equilíbrio entre estes elementos opostos (Delle et al, 2011; Lee et al, 2009). Para alcançar e manter a harmonia, Laotzu (filósofo e alquimista chinês) incentivou os indivíduos a aceitarem as coisas tal como elas são. A corrente do Confucionismo era a doutrina oficial do estado imperial chinês desde o século 3 a.C e teve como filósofo criador, Confúcio. O confucionismo é um sistema filosófico de origem chinesa que tem como principais preocupações a moral, a política, a religião e a pedagogia. O grande pilar da corrente confucionista é a procura do Tao sendo este a fonte da vida, a harmonia mundial. Segundo esta corrente, as bases da felicidade dos indivíduos são a família e a harmonia na sociedade sendo que o indivíduo é constituído por quatro dimensões responsáveis pela auto-realização definitiva sendo elas o eu, a comunidade, a natureza e o céu.

Tal como os estados afetivos demonstraram-se relevantes para o estudo da paz de espírito, também o conceito de felicidade se constituiu um conceito fundamental na criação desta nova medida de avaliação de bem-estar. Aquilo que constitui o conceito de felicidade tem vindo a ser contestado ao longo dos anos (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001). As teorias poderão levar a desenvolver a escala de paz de espírito, tendo em conta que esta é considerada um estado de bem-estar diferente da felicidade hedónica, o processo de alcançar esta mesma paz é por sua vez, também diferente. Como tal, houve a necessidade de criar uma medida de avaliação diferente das medidas tradicionais de bem-estar subjetivo. As emoções incluídas na

baixa excitação positiva (BEP) foram adotadas como parte da definição de paz de espírito e subsequentemente no desenvolvimento da escala correspondente. A construção da paz de espírito inclui estados internos de tranquilidade simultaneamente com harmonia. Por outro lado, Tsai et al. (2006) mediram a baixa excitação positiva (BEP) incluindo itens relacionados com a paz como por exemplo, serenidade, tranquilidade e relaxamento mas não incluíram na medida itens relacionados com a harmonia como por exemplo o equilíbrio tendo a paz de espírito refletido um estado mais complexo e de homeostasia da mente. Ao contrário das medidas da baixa excitação positiva que utilizam adjetivos emocionais para capturar a extensão em que são experienciadas (Tsai et al. 2006), a escala de paz de espírito utiliza frases para medir a paz de espírito uma vez que as frases são mais eficientes na procura de experiências simultâneas de paz e harmonia. Em estudos realizados, foi possível verificar que a paz de espírito é melhor indicadora de saúde mental em comparação com as medidas de baixa excitação positiva. Em termos gerais, em comparação com as medidas anteriormente referidas, a paz de espírito fornece um quadro mais completo do bem-estar afetivo que reflete os valores da cultura chinesa.

Apesar da escala de paz de espírito ter mostrado ao longo dos estudos tanto uma boa confiabilidade como validade para medir estados internos de paz de espírito, também apresenta, como em todas as medidas e teorias, algumas limitações. Dentro das limitações, destacam-se três que são fulcrais. A primeira limitação prende-se com o facto de que a escala de paz de espírito solicita aos indivíduos que relatem quantas vezes sentiram paz interna na sua vida diária, alguns sujeitos podem considerar que é difícil recuperar com precisão e fazer uma avaliação da frequência de experiências de humor ao longo do seu quotidiano (Robinson & Clore, 2002). A segunda limitação está relacionada com a avaliação da paz de espírito, em que esta pode ser facilmente influenciada por atitudes dos indivíduos que experienciam a paz de espírito, nomeadamente, há indivíduos que valorizam o estado interno de paz de espírito sobre a felicidade hedónica podendo estes estarem mais atentos a este estado e tenderem a relatar maior frequência de paz de espírito em comparação com aqueles que valorizam em menor grau a paz de espírito. Por último, cada item da escala foi projetada para avaliar a paz de espírito interior combinada com a harmonia interna, daí não ser possível mostrar os diferentes procedimentos psicológicos que podem estar subjacentes à paz interna e à harmonia. De acordo com estudos anteriores, o prazer e o evitar o sofrimento foram considerados os princípios fundamentais para os indivíduos conseguirem aquilo que designam de “boa vida afetiva” (Higgins et al., 1999; Kahneman, 1999; Peterson, 1999), contudo, o

processo de alcançar a paz de espírito pode envolver uma homeostasia entre experiências de prazer e de dor. Em suma, a construção da paz de espírito capta as experiências afetivas mais valorizadas dentro de contextos culturais chineses e oferece um índice de bem-estar afetivo diferente do das medidas tradicionais.

CAPÍTULO 4 - CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

4.1. Objetivos e Hipóteses

O objetivo fulcral desta investigação é fazer a validação da escala de paz de espírito em estudantes universitários Portugueses. Em termos de hipóteses, é esperado que a paz de espírito se correlacione positivamente com as escalas de satisfação com a vida, florescer e com os itens referentes a experiências positivas da escala de experiências positivas e negativas e que se correlacione negativamente com os itens referentes a experiências negativas desta mesma escala uma vez que são também medidas no âmbito do bem-estar. É ainda esperado que a escala de paz de espírito apresente boas qualidades psicométricas.

4.2. Caracterização da Amostra

A amostra utilizada na investigação foi uma amostra de conveniência. Todos os participantes eram estudantes do Ensino Superior. Desta forma, a amostra era constituída por 249 estudantes, sendo que 149 (59,8%) eram do sexo feminino e 100 (40,2%) do sexo masculino. No que respeita às idades dos participantes na investigação, verificou-se que estas variaram entre os 18 e os 48 anos, sendo que a média total das idades foi de 24 anos (DP=5,704). Quanto à variável estado civil confirmou-se maior frequência de solteiros (N= 226; 90,8%), casados/união de facto (N= 19; 7,6%), divorciados/separados (N= 4; 1,6%). Respeitante à variável curso, verificou-se que a maioria dos participantes estava inserida em cursos na área das Ciências da Saúde (N= 135; 54,22%) e os restantes nas áreas das Ciências Sociais (N= 15; 6,02%), das Ciências e Tecnologias (N= 18; 7,23%), Engenharia (N= 40; 16,06%), Gestão (N= 16; 6,43%) e em outras áreas (N= 25; 10,04%). A variável religião revelou maior frequência de indivíduos católicos (N= 148; 59,4%), indivíduos sem religião (N= 94; 37,8%) e indivíduos pertencentes a outras religiões (N= 7; 2,8%). Em relação à variável etnia, verificou-se predominância de indivíduos de etnia caucasiana (N= 225; 90,4%) em relação aos indivíduos de etnia negra (N= 24; 9,6%). (Ver anexo II).

4.3. Medidas

4.3.1. Questionário Demográfico

Em qualquer investigação é necessária a utilização de um questionário demográfico onde são recolhidos os dados dos sujeitos com o objetivo de posterior utilização estatística. O questionário demográfico é composto por 9 questões fulcrais sendo estas, estabelecimento de ensino frequentado, sexo, estado civil, idade, profissão, números de anos de escolaridade, curso frequentando, religião e etnia.

4.3.2. Escala de Experiências Positivas e Negativas (EEPN)

A escala foi desenvolvida por Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener em 2008 com o objetivo de avaliar sensações subjetivas de bem-estar e mal-estar, incluindo sentimentos específicos que podem ser classificados exclusivos em determinadas culturas. É uma escala que avalia não só uma vasta série de experiências e sentimentos positivos e negativos mas também reflete outros estados, tais como prazer físico e envolvimento positivo, e baseia-se na quantidade de tempo que esses mesmos sentimentos foram experienciados no espaço de quatro semanas. A escala de experiências positivas e negativas é considerada uma escala breve composta por doze itens, seis referentes a sentimentos negativos e outros seis referentes a sentimentos positivos tendo formato de respostas do tipo Lickert que varia entre 1 e 5 (1 = Muito Raramente ou Nunca e 5= Muito Frequentemente ou Sempre). No que respeita à pontuação, esta é feita separadamente devido à independência dos dois tipos de sentimentos (positivos e negativos). No que respeita à análise estatística, a escala apresentou um alfa de Cronbach de .87 para os sentimentos positivos, .81 para os sentimentos negativos e .89 para o conjunto dos dois, o que permitiu afirmar que os valores do alfa de Cronbach foram bons e a confiabilidade temporal foi moderadamente alta, indicando apenas algumas mudanças no período de um mês. Foi realizada a análise fatorial em que os eixos principais foram analisados separadamente para os sentimentos positivos e negativos. Após a análise, para os sentimentos positivos obteve-se um fator forte, com um valor de 3,69 (>1,0), explicando assim 61% da variação dos itens da escala, e as cargas fatoriais variaram entre .58 e .81. Em relação aos sentimentos negativos, foi obtido um fator com um valor de 3,19 (>1,0) que explicou 53% da variação dos itens da escala e apresentou cargas fatoriais que variaram entre .49 e .78. A correlação entre os itens relacionados com sentimentos positivos e sentimentos negativos foi de -.60 ($r = -0.60$) para uma amostra de 682 indivíduos. Concluindo, a escala de experiências positivas e negativas apresentou um bom desempenho em termos de confiabilidade e validade convergente com outras medidas, nomeadamente de emoções, felicidade, satisfação com a vida e bem-estar, contudo, apresenta vantagens em relação a outras medidas devido ao envolvimento de sentimentos considerados positivos e negativos, tendo o poder de avaliar todas estes sentimento e não apenas determinados sentimentos. Uma outra vantagem dessa escala é o facto de esta poder refletir sentimentos como prazer físico, interesse, empenho, tédio e dor que são omissos na maioria das medidas de sentimentos.

4.3.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV)

A escala de satisfação com a vida foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985 com o objetivo de avaliar a satisfação com a vida dos indivíduos como um todo. A seleção inicial dos itens iniciais incluía 48 itens apresentando todos eles validade como indicadores da vida dos indivíduos. A análise fatorial inicial revelou uma estrutura de 3 fatores, com 10 itens de carga elevada ($> .60$) num fator que reflete os processos avaliativos de julgamento cognitivo. Cinco desses itens foram considerados relevantes quanto ao texto ou à escolha de palavras levando aos 5 itens atuais da escala. No que diz respeito aos índices de confiança da escala, os estudos iniciais avaliaram a consistência interna tendo sido encontrados valores de Alfa de Cronbach superiores a $.80$ (Pavot & Diener, 1993). Diener no seu estudo inicial com 176 estudantes da Universidade de Illinois encontrou valores de Alfa de Cronbach de $.87$ no que respeita à confiança da escala. Os resultados do teste-reteste têm sido geralmente aceitáveis embora inferiores às pontuações desejáveis. (Pavot & Diener, 1993). No seu estudo de validação original, Diener e os seus colaboradores chegaram a coeficientes de correlação teste-reteste de $.82$ numa amostra de 72 estudantes re-testadas a partir da amostra inicial, e analisaram o fator escala de 5 itens com base no screen plot em que concluíram que estes representavam um único fator. Esse fator foi responsável por 66% da variação do instrumento. A pontuação do item-total das correlações variou entre $.57$ e $.66$. Ao serem comparadas cargas fatoriais de itens individuais, bem como de itens para pontuações totais de correlações, o primeiro item é sempre o mais associado quanto o quinto item é frequentemente o menos associado. Em estudos posteriores, as cargas fatoriais ultrapassaram o valor de $.60$ usado por Diener e os seus colaboradores no desenvolvimento original da SWLS. Posteriormente a ter sido realizada a análise da confiança da prova, foi realizada a análise da validade de critério (avalia a qualidade da representação do conteúdo ou do domínio pretendido). Os estudos originais correlacionaram a escala com outras dez medidas de avaliação de bem-estar subjetivo, sendo que a maioria das medidas correlacionadas apresentaram $r = 0.50$ para a amostra do estudo original. Nos estudos realizados com o mesmo objetivo encontraram correlações superiores com amostras de outras populações. No que respeita à validade de constructo (avalia as correlações com outras medidas), a escala de satisfação com a vida mostrou diferenças consistentes entre as populações em que seriam esperadas diferenças na qualidade de vida. A escala tende a correlacionar-se com escalas de medição de ambos os constructos embora estes não estejam relacionados. Os valores absolutos destas correlações variam entre $.26$ e $.47$ (Diener et al., 1985; Pavot & Diener,

1993; Pavot, Diener, Colvin & Sandvick,1991). Por último, foi feita a análise dos dados normativos num estudo com indivíduos que sofreram traumatismos crânio-encefálicos (TCE). Corrigan, Smith-Knapp & Granger (1998) encontraram uma média de 19,0 e desvio padrão de 7,6 para uma amostra de 98 pacientes de pós-alta ou reabilitação que sofreram TCE num intervalo de tempo entre 6 meses e 5 anos. O tempo de pós-lesão foi significativamente associado com uma maior pontuação total na escala de satisfação com a vida. Os autores encontraram um valor médio de 19,58 e um desvio-padrão de 8,29 um ano após o TCE e um valor médio de 20,98 e desvio padrão de 9,39 nos dois anos seguintes à lesão numa amostra de 179 pacientes internados numa unidade de reabilitação de lesões cerebrais especializadas. Foram encontrados valores de maior satisfação com a vida associados com o emprego, menos depressão, ausência de historial prévio de consumo de substâncias, integração social e menor pontuação na Escala de Coma de Glasgow na admissão no departamento de emergência. As alterações dos scores de um ano para o outro foram relacionadas com a depressão e o estado civil. Sokol et al. (1999) relataram uma média de 16,2 para uma amostra de 875 indivíduos que sofreram um TCE. A Escala atualmente utilizada é uma escala unifactorial composta por 5 itens em que o formato de resposta é do tipo Lickert e a pontuação varia entre 1 e 7 (1= Discordo Totalmente a 7= Concordo Totalmente).

4.3.4. Escala de Paz de Espírito (EPE)

A escala de paz de espírito foi desenvolvida por Lee, Lin, Huang e Fredrickson (2012) e teve início com criação de itens escritos em Chinês. Num primeiro estudo, a escala era composta por dez frases com palavras que tinham como objetivo refletir acerca da paz e harmonia interior dos indivíduos em termos gerais bem como em situações do quotidiano. Todas as palavras estavam relacionadas com a paz e harmonia interiores tendo sido constituído um modelo de um único fator. Posteriormente foi realizada a análise estatística, tendo sido realizada a análise fatorial exploratória da prova com o objetivo de estudar o inter-relacionamento entre as variáveis numa tentativa de encontrar um conjunto de fatores que exprimissem os que as variáveis originais partilhavam em conjunto. Para esta análise foram utilizados os dez itens da escala. A medida de KMO de adequação da amostra foi de 0,91, sendo considerado um valor excelente para a realização da análise fatorial. Após a análise do screen plot, foi determinado o número de fatores que deveriam ser extraídos da escala, que neste caso, permitiu concluir que a melhor solução seria um fator. O primeiro fator foi responsável por 63,58% da variação total com um valor de 6,36 e o segundo fator foi responsável por 9,95% da variação total com um valor de 1,00. Foi ainda encontrada uma

estrutura forte de fator único e cargas fatoriais semelhantes tendo sido mantidos os itens com cargas elevadas de fator no primeiro fator. Um dos itens foi excluído devido a uma carga fatorial baixa. Outros dois itens foram removidos devido à elevada semelhança semântica e com base na correlação entre os itens ser elevada ($r = 0,8$) ficando assim a escala com os sete itens atuais. Todos os fatores da escala se encontravam acima dos .30 e a média era de .78. As correlações item-total variou entre .76 e .85 sendo a média de 0.81. A média da pontuação da escala foi de 3,19 e o desvio-padrão de 0,91. A escala apresentou um alfa de Cronbach de .91. Por último foi realizada a análise fatorial confirmatória para assegurar o grau de ajuste dos dados observados anteriormente. Para esta análise, foram utilizados dados de uma das amostras do estudo para testar o modelo do fator único revelado pela análise exploratória. Os índices de ajuste do modelo indicaram que a correspondência entre o modelo do fator único e da matriz de covariância da amostra foi satisfatória. Os 7 itens da escala atual foram significativamente relacionados com o fator latente. O coeficiente de confiabilidade foi de .94. Em suma, a escala de paz de espírito foi considerada neste primeiro estudo uma medida com boa estrutura fatorial e consistência interna em três amostras distintas. Foi realizado um segundo estudo com o objetivo de testar a validade discriminante tendo sido utilizada a escala de paz de espírito desenvolvida no primeiro estudo. A prova foi aplicada em duas semanas distintas. Após a análise estatística adequada foi possível confirmar que o valor de alfa de Cronbach foi de .90 e o valor do teste-reteste foi de .75 ($r = 0.75$) tendo-se revelado valores adequados à amostra. Como conclusão, após toda a análise estatística necessária foi possível demonstrar que a escala apresenta uma boa validade discriminante e uma validade alta. A escala foi altamente correlacionada com os índices de bem-estar subjetivo e de mal-estar psicológico, sendo assim considerada uma medida de bem-estar que inclui os aspetos de menor excitação de efeitos positivos e é independente das medidas convencionais de bem-estar subjetivo. Num último estudo foi realizada a validação cruzada entre culturas para a paz de espírito. Este estudo contou com uma amostra representativa de culturas ocidentais e orientais sendo que cento e quarenta participantes eram Americanos e oitenta e quatro participantes eram Taiwaneses. Neste estudo foi necessário proceder à tradução dos itens da PoM para a língua inglesa antes da aplicação nos Estados Unidos da América, pois estes inicialmente foram escritos em Chinês. Os participantes de Taiwan responderam à escala de paz de espírito em formato de papel, estando esta escrita em Chinês, já os participantes Americanos preencheram a escala escrita em Inglês e em formato digital duas vezes com um intervalo de duas semanas. No que diz respeito aos resultados, foi realizada uma análise de

diferença de médias de estruturas fatoriais semelhantes em que foi possível confirmar que na amostra de participantes de Taiwan foi encontrada uma estrutura de um único fator. Após a análise fatorial, os sete itens da escala de paz de espírito apresentaram um alfa de cronbach de .88 para a amostra referenciada anteriormente. Já na amostra de participantes Americanos, foi encontrada uma estrutura de dois fatores em que cinco dos sete itens apresentaram valores elevados no primeiro fator enquanto os restantes dois itens, que se encontram invertidos (itens 5 e 7) apresentaram valores elevados no segundo fator. Após estes resultados, foram excluídos os dois itens invertidos e foi feita uma comparação entre médias com a estrutura de apenas cinco fatores. O valor de alfa de cronbach da escala com apenas cinco itens foi de .88 para a amostra de Taiwan e de .90 para a amostra Americana. Foi realizado um teste-reteste onde foi possível afirmar que o alfa de cronbach para a amostra Americana foi boa ($r = .78$). No que respeita à estatística do teste t entre as duas médias, esta mostrou ser significativa ($t = 3,59$) revelando que os participantes de Taiwan pontuaram mais na escala de paz de espírito que os participantes Americanos. O valor médio da escala foi superior entre os Taiwaneses que entre os Americanos. Neste estudo foi ainda possível afirmar que independentemente de terem sido excluídos dois dos sete itens da escala, a mesma abrange as ideias centrais da paz de espírito visto que cada item inclui ambos os estados internos de paz e harmonia. Como conclusão deste terceiro estudo, a validação entre culturas da escala confirmaram que os participantes de Taiwan pontuaram mais que os participantes Americanos permitindo sugerir que a escala de paz de espírito reflete uma forma de bem-estar afetivo que é mais valorizado nas culturas orientais.

4.3.5. Escala de Florescimento (EF)

A escala de florescimento foi desenvolvida por Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener (2010). É uma escala breve de auto-percepção que tem como objetivo avaliar os principais aspetos do funcionamento psicossocial dos indivíduos, nomeadamente, de áreas importantes da vida tais como os relacionamentos, a auto-estima, os propósitos/objetivos de vida e o otimismo. Esta escala apresenta itens relacionados com relacionamentos sociais tais como ter relacionamentos gratificantes e de suporte, contribuir para a felicidade dos outros e ser respeitado pelos outros. É uma escala composta por oito itens, todos escritos na positiva e com formato de resposta do tipo Lickert que varia entre 1 e 7 (1= Discordo Fortemente e 7= Concordo Fortemente). O estudo pioneiro da escala de florescimento ocorreu no ano de 2008 utilizando amostras distintas perfazendo um N total de 689 participantes de várias instituições de ensino. No que respeita à análise estatística, a

escala apresentou um alfa de Cronbach de .87 e estabilidade temporal de .71. Em termos qualitativos, apresentou um alfa bom e uma estabilidade temporal moderadamente alta. Em termos de análise fatorial, esta revelou um fator forte com um valor próprio de 4,24 que representa 53% de variância nos itens e com cargas fatoriais que variaram entre .61 e .77. No que respeita às correlações, a escala de florescimento encontrou-se correlacionada em níveis substanciais com outras medidas de bem-estar.

4.4. Procedimento

Com o objetivo de avaliar o comportamento emocional, foi pedido aos participantes que respondessem o mais honestamente possível às questões que lhe foram colocadas no protocolo de avaliação. Este protocolo foi passado pela própria investigadora nas instituições de ensino entre o período de Outubro de 2012 e Julho de 2013. Antes dos indivíduos darem início ao preenchimento do protocolo, os mesmos foram informados de quais os objetivos da investigação, quais os critérios de inclusão para a amostra (serem estudantes universitários) e ainda que a participação de cada um era voluntária, podendo os mesmos desistirem caso o desejassem. Os participantes foram ainda informados de que todos os dados e respostas facultados eram confidenciais e utilizados apenas para posterior análise estatística no âmbito da investigação. Após dadas todas as informações relevantes foi pedido aos indivíduos que dessem início ao preenchimento do protocolo. A quando terminado, foram recolhidos os questionários agradecendo a participação na investigação e informando que caso desejassem alguma informação relativa ao estudo que poderiam fazê-lo junto da investigadora. Para a análise estatística foi criada uma base de dados no PASW Statistics versão 18 tendo sido realizada toda a análise e procedimentos necessários neste programa.

CAPÍTULO 5 – RESULTADOS

Inicialmente foram analisados quais os *outliers* da amostra tendo ficado demonstrado que o sujeito 41 deveria ser excluído da amostra por apresentar valores demasiado afastados da tendência da restante amostra. Após a remoção do *outlier* da amostra foi realizada a restante análise estatística.

5.1. Análise em Componentes Principais (ACP)

A Análise em Componentes Principais (ACP) é uma técnica exploratória de redução de dados que teve como objetivo encontrar uma estrutura de dados a partir de um conjunto inicial de variáveis que se encontravam relacionadas (Fabrigar, Wegener, MacCallum & Strahan (1999). Na análise em componentes principais a variância a ser considerada para a extração dos fatores é a variância total. Na análise atual foi utilizado o corte eigenvalue habitual de 1,0 (Damásio, 2012), que evidenciou uma estrutura unidimensional indo ao encontro dos estudos originais com uma variância total explicada de 49% e com valores de saturação adequados para todos os itens, variando entre ,330 e ,846.

Tabela 1 - Método de Extração: Análise em Componentes Principais

	Escala de Paz de Espírito
Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	,846
O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	,817
A minha mente está em paz e harmonia	,801
A minha mente sente-se livre e à vontade	,771
O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	,716
Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	,421
É difícil para mim sentir-me resolvido	,330

5.2. Análise Fatorial Exploratória

A análise fatorial exploratória é uma técnica de redução de dados que não possui variáveis dependentes nem independentes mas sim de interdependência e em que todas as variáveis são consideradas em simultâneo. A análise factorial exploratória permite avaliar as inter-relações entre factores sendo o grande objectivo desta técnica definir uma estrutura inerente entre todas as variáveis, ao mesmo tempo que procura fazer a redução de dados conducente a uma análise mais simplificada e eficaz. Para ser implementada é necessário analisar se os dados podem ser submetidos à técnica de análise factorial, utilizando-se comumente: o teste de esfericidade de Bartlett e o critério de KMO (Kaiser-Mayer-Olkin).A

estatística KMO apresentou um valor de .771, o que permite afirmar que existe uma boa adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2 (21) = 713,986, p = ,000$), revelou também não existirem problemas de esfericidade nesta análise.

5.3. Qualidades Psicométricas e Consistência Interna

Após realizada a análise factorial exploratória, foi analisada a consistência interna da prova. No que diz respeito às qualidades psicométricas, nomeadamente a fidelidade, a escala de paz de espírito apresentou um alfa de cronbach de .807 que, qualitativamente permite afirmar que a escala de paz de espírito apresentou uma boa consistência interna. Com o objectivo de verificar se os itens da dimensão são redundantes ou se avaliam algo diferente foi necessário proceder à análise da correlação média inter-item que, segundo Clark e Watson (1995) deverá apresentar valores entre .20 e .50. Como resultado desta análise foi possível afirmar que a escala apresentou um valor adequado, apresentando uma média de correlações de .374, indicando assim que os itens estão a avaliar o mesmo sem se tornarem redundantes. Contudo, e tendo mantido a estrutura teórica inicial da prova, foi possível verificar que dois itens da escala reduzem ligeiramente a consistência interna da prova, nomeadamente os itens 5 e 7, porém não foram retirados pois a variação dos valores era mínima (ver tabela 1).

No que diz respeito à estatística descritiva de cada item da escala, os valores médios variaram entre 3,18 e 3,78 (ver tabela 3).

Com o intuito de verificar possíveis diferenças entre sexos para a escala de paz de espírito, efectuou-se um teste t para amostras independentes. Os resultados indicaram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres para a escala de paz de espírito $t(247) = ,111; p = ,912$ (ver tabela 4).

Tabela 2 – Matriz de Correlações Item-Total

	Correlação item-total corrigida
A minha mente sente-se livre e à vontade	,589
Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	,689
O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	,640
A minha mente está em paz e harmonia	,663
É difícil para mim sentir-me resolvido	,283
O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	,591
Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	,341

Tabela 3 – Estatística descritivas dos itens

	Média	Desvio-padrão
A minha mente sente-se livre e à vontade	3,52	,885
Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	3,57	,896
O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	3,40	,945
A minha mente está em paz e harmonia	3,25	1,006
É difícil para mim sentir-me resolvido	3,32	1,059
O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	3,18	1,035
Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	3,78	1,057

Tabela 4 – Descritivas Simples utilizando o teste *t* para amostras independentes

	Homens		Mulheres		Teste <i>t</i>
	M	DP	M	DP	
Paz de Espírito	24,06	4,563	23,99	4,72	NS

** $p < .01$.

5.4. Correlações

As correlações ou as medidas de associação ou coeficientes de correlação quantificam a intensidade e a direção da relação entre duas variáveis. No que respeita à validade convergente da prova, esta teve como objectivo correlacionar a escala de paz de espírito com outras medidas cujo objetivo é igual. A escala de paz de espírito apresentou correlações com a escala de satisfação com a vida ($r = 0.455$), escala de florescimento ($r = 0.462$) e escala de experiências positivas e negativas sendo que nesta última apenas apresentou correlação positiva com os itens referentes às experiências positivas ($r = 0.498$). É de notar que, em termos de correlações mais elevadas, os itens referentes às experiências positivas da escala de experiências positivas e negativas foi a que apresentou valores mais elevados na correlação. Em relação aos itens das experiências negativas a escala de paz de espírito, como seria de esperar, apresentou uma correlação negativa ($r = -0.369$) (ver tabela 5).

Tabela 5 – Correlações

	EPE_TOT	ESV	EF	EEPN_POS	EEPN_NEG	EEPN_DIF
EPE_TOT						
ESV	.455**					
EF	.462**	.550**				
EEPN_POS	.498**	.382**	.476**			
EEPN_NEG	-.369**	-.328**	-.312**	-.621**		
EEPN_DIF	.481**	.394**	.436**	.897**	-.904**	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: EPE_TOT = Escala de paz de espírito (total). ESV = Escala de satisfação com a vida. EF = Escala de Florescimento. EEPN_POS = Escala de experiências positivas e negativas (itens positivos). EEPN_NEG = Escala de experiências positivas e negativas (itens negativos). EEPN_DIF = Escala de experiências positivas e negativas (diferença).

CAPÍTULO 6 – DISCUSSÃO

O objetivo central da investigação aqui apresentada foi validar a escala de paz de espírito para a população Portuguesa utilizando para o efeito uma amostra de estudantes universitários Portugueses. Tendo por base os três estudos anteriormente realizados nesta área, nomeadamente os estudos de Lee, Lin, Huang e Fredrickson (2010), ficou demonstrado que a versão Portuguesa da escala de paz de espírito apresentou boas qualidades psicométricas e uma boa consistência interna. Num primeiro estudo, Lee et al. (2010) encontraram uma estrutura unifactorial forte com cargas fatoriais semelhantes tendo sido mantidos os itens com cargas superiores no primeiro fator. Já no terceiro estudo, foi encontrada igualmente uma estrutura unifactorial na amostra de participantes de Taiwan. Contudo, em relação à amostra de participantes Americanos, foi encontrada uma estrutura de dois fatores. Cinco dos sete itens (1,2,3,4 e 6) saturaram significativamente no 1.º componente e os restantes dois itens (5 e 7) que apresentaram valores elevados no segundo componente. Neste último estudo foi possível concluir que, independentemente de excluirmos dois factores, a escala de paz de espírito abrange ideias culturais da paz de espírito visto que cada item inclui ambos os estados internos: paz e harmonia. Tal como nos estudos do artigo original, a análise estatística desta investigação obteve uma estrutura de um único factor que explicou 49 % da variância do constructo, tendo revelado ser uma medida passível de aplicação na população Portuguesa. Os dois primeiros estudos vieram reforçar os resultados obtidos na investigação atual que permitem afirmar que a escala de paz de espírito apresenta boa validade discriminante elevada validade, sendo por isso uma medida com boa estrutura fatorial e consistência interna. No que respeita às correlações da escala de paz de espírito com outras medidas de bem-estar ficou provado que a escala apresentou correlações positivas com as escalas de satisfação com a vida, de florescimento humano e com os itens referentes a experiências positivas da escala de experiências positivas e negativas. Tal facto permitiu afirmar que, maior harmonia está associada com a satisfação com a vida, com o florescimento humano e com a afetividade positiva. Inversamente, maior harmonia está associada a menos emoções negativas o que leva à existência de evidências que a escala de paz de espírito mede algo em comum com as restantes medidas de bem-estar subjectivo. Lee et. al (2010) concluíram que a paz de espírito estava altamente correlacionada com os índices de bem-estar subjectivo e de mal-estar psicológico, sendo assim considerada uma medida de bem-estar que inclui aspetos potenciadores de menor excitação a efeitos positivos, sendo independente das medidas tradicionais de bem-estar subjectivo. Foi ainda possível comprovar que a escala de paz de

espírito apresentou um valor adequado no que diz respeito à média de correlações indicando assim que os itens da escala de paz de espírito avaliam o mesmo sem se tornarem redundantes

No que diz respeito às diferenças entre homens e mulheres para a escala de paz de espírito ficou demonstrado que não existem diferenças estatisticamente significativas entre sexos nos itens que compõem a escala de paz de espírito.

Futuramente, seria interessante fazer a validação da escala de paz de espírito em outras amostras Portuguesas tendo em conta que a população da amostra foram estudantes universitário, sendo esta portanto, a grande limitação da investigação. Seria igualmente interessante considerar a hipótese de excluir o item 5 da escala na medida em que, caso este item fosse excluído, o alfa de Cronbach aumentaria para aproximadamente .833. Através da análise inter-item verificou-se que este item apresentou maioritariamente correlações fracas com os restantes itens talvez devido ao facto deste item apresentar expressões que possivelmente não são comuns na população portuguesa, como por exemplo “resolvido”. Seria interessante verificar se o padrão de resultados se mantém mesmo com a exclusão do item 5.

CONCLUSÃO

A investigação apresentada pretendia fazer a validação da escala de paz de espírito para a população portuguesa tendo em conta que, esta escala foi apresentada em estudos anteriores como sendo uma nova medida na área do bem-estar. A escala de paz de espírito apresentou correlações com as medidas de satisfação com a vida, florescimento humano e escala de experiências positivas e negativas o que permitiu concluir que utilizada juntamente com estas escalas permite uma melhor avaliação do bem-estar subjetivo e psicológico dos indivíduos tal como ficou comprovado no estudo original (Fredrickson et al. 2010). Após a aplicação da prova em estudantes universitários Portugueses, através de um protocolo de avaliação composto por diversas escalas, cada uma medindo aspetos diferentes mas ao mesmo tempo complementares, ficou demonstrado que a escala de paz de espírito apresentou boas qualidades psicométricas que permitem afirmar que é uma medida suscetível de aplicação na população Portuguesa, tendo sido encontrados valores semelhantes aos valores apresentados no estudo de Fredrickson et al. (2010). Apesar de terem sido encontradas correlações positivas com outras escalas de bem-estar, que permitiram afirmar que maior harmonia está associada com a satisfação com a vida, com o florescimento humano e com a afetividade positiva e no que diz respeito à escala de experiências positivas e negativas, foram encontradas correlações negativas com os itens respeitantes às experiências negativas o que permitiu concluir que maior harmonia está associada a menos emoções negativas. Desta forma, é possível afirmar que as hipóteses e os objetivos colocados na investigação foram confirmados. Foi ainda possível comprovar que não existem diferenças significativas entre homens e mulheres na escala da paz de espírito o que leva a presumir que a variável sexo não tem influência nos estados de paz e harmonia interior dos indivíduos.

Em investigações futuras pretende-se a validação da escala de paz de espírito para outras amostras Portuguesas visto que, o estudo apresentado apenas teve como amostra estudantes Portugueses, rever os itens da escala na medida em que o item cinco apresentou saturações baixas e caso fosse retirado, a consistência interna da prova iria provavelmente melhorar e ainda fazer comparações entre religiões visto que as bases da paz de espírito são de correntes filosóficas orientais, sendo interessante fazer comparações entre as várias religiões (Cristã, Budista, Agnósticos entre outras) a fim de confirmar se a paz de espírito continua a refletir uma forma de bem-estar afetivo mais valorizado em culturas orientais tal como ficou demonstrado no estudo original.

BIBLIOGRAFIA

- Abascal, F. E., & Palmero, F. (1998). *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the "other-praising" emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127. doi:10.1080/17439760802650519
- Andrews, F. M. (1991). Stability and change in levels and structure of subjective well-being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research*, 25, 1-30.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well being. Em J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman, *Measure of Personality and Social Psychological attitudes* (Vol. 1, pp. 66-114). San Diego: CA: Academic Press. doi:10.1007/BF00727649
- Andrews, F. M., & Whitey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of quality of life*. New York: Plenum Press.
- Ashby, F. G., Valentin, V. V., & Turken, U. (2002). The effects of positive affect and arousal on working memory and executive attention: neurobiology and computational models. Em S. Moore, & M. Oaksford, *Emotional Cognition: From Brain to Behaviour* (pp. 245-287). Amsterdam: John Benjamins.
- Ayyash-Abdo, H., & Alamudin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147, 265-284. doi:10.3200/SOCP.147.3.265-284
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baptista, A. (2012). *O poder das emoções positivas*. Lisboa: Lidel.
- Bates, J. (2000). Temperament as an emotion construct: Theoretical and practical issues. Em M. Lewis, & J. M. Haviland - Jones, *Handbook of Emotions* (pp. 382-396). New York: Guilford Press.
- Billings, D., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. (2000). Coping and physical health during caregiving: the roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-142. doi:10.1037/0022-3514.79.1.131
- Birren, J. E., & Dieckmann, L. (1991). Concepts and content of quality of life in the later year: an overview. Em J. E. Birren, J. E. Lubben, J. C. Rowe, & D. E. Deutchman, *The concepts and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp. 344-359). New York: Academic Press.

- Block, J. (1957). Studies in the phenomenology of emotions. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 54, 358-363. doi:10.1037/h0040768
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361. doi:10.1037/0022.3514.70.2.349
- Bolte, A., Goschkey, T., & Kuhl, J. (2003). Emotion and intuition: effects of positive and negative mood on implicit judgments of semantic coherence. *Psychological Science*, 14, 416-421. doi:10.1111/1467-9280.01456
- Boocock, S. (1999). Social Prisms: An international comparison of chilrearing manuals. *International Journal of Japanese Sociology*, 8, 5-33. doi:10.1111/j.1475.6781.1999.tb00062.x
- Bowling, A. (1997). *Measuring Health: A review of Quality of Life Measures Scales* (2nd ed.). Glasgow: Bell & Brain Ltd.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Em N. Bradburn, *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study*. Chicago: Aldine.
- BREF, W. . (Dezembro de 1996). *WHOQOL - BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment* . Obtido de World Health Organization: http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf
- Brown, K. W. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bueno, A. (2012). Compreendendo o "Novo Confucionismo": a possível transição do marxismo para o confucionismo na China Contemporânea. *Revista Mundo Antigo*, 1, 125-138.
- Camordy, J., Baer, R. A., Lykins, E. L., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 613-626. doi:10.1002/jclp.20579
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation .
- Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.

- Catalino, L., & Fredrickson, B. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *American Psychology Association, 11*, 938-950. doi:10.1037/a0024889
- Coffey, K. A. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness, 1*, 235-253. doi:10.1007/512671-010-0033-2
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. Em S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon, *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 3-26). New York: Oxford University Press.
- Crawford, J., & Henry, J. (2004). The Positive and Negative Affects Schedule (PANAS): Construct Validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 245-265. doi:10.1348/0144665031752934
- Crocker, P. (1997). A confirmatory factor analysis of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 91-97.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 12(1)*, 83-96.
- Cummins, R. A. (2002). Maintaining life satisfaction: the role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies, 3*, 37-69.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., & al., e. (2002). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564-570. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *social Indicators Research, 100*, 185-207. doi:10.1007/511205-010-9632-5
- Demos, E. V. (1989). Resiliency in infancy. Em T. F. Dugan, & R. Cole, *The Child of our times: Studies in the development of resiliency* (pp. 3-22). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157. doi:10.1007/BF01207052

- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. *Twelfth international congress of the international association for cross-cultural psychology*. San Diego: Academic Press.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-34. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, *7*, 181-185.
- Diener, E., & Emmons, R. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1105-1117. doi:10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1995). 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. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russel Sage Foundation .
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, *40*, 189-216. doi:10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, *49*(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_3
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, *59*, 229-259.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. *Socil Indicators Research Series*, *39*, 213-231. doi:10.1037/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *24*(1), 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well being measures: short scale to assess flourishing and positibe and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Doyle, W. J., Gentile, D. A., & Cohen, S. (2006). Emotional style, nasal cytokines, and illness expression after experimental phinovirus exposure. *Brain, Behavior and Immunity*, *20*, 175-181. doi:10.1016/j.bbi.2005.05.005

- Egloff, B. (1998). The independence of positive and negative affect depends on the affect measure. *Personality and Individual Differences*, 25, 1101-1109.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068. doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058
- Engin, D. M. (2006). The relationships among coping with stress life satisfaction, decision - making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish University students. *Social Behavior and Personality*, 34, 1161-1170.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4, 272-299. doi:10.1037/1082-989X.4.3.272
- Fazio, A. F. (1977). *A concurrent validation study of the NCHS general well-being schedule*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics .
- Feldman Barrett, L., & Gross, J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. Em T. J. Mayne, & G. A. Bonnamo, *Emotions : Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford .
- Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1999). The Structure of current affect: controversies and emerging consensus. *Psychological Science*, 8, 10-14.
- Fredrick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundation of a hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being. *Prevention and Treatment*, 3.
- Fredrickson, B. (2000). Positive emotions. . Em C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. (2004). The broad and build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. A. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought - action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332. doi:10.1080/02699930441000238

- Fredrickson, B., & Cohn, M. (2008). Positive Emotions. Em M. Lewis, H. Haviland, & L. Barrett, *Handbook of Emotions* (Vol. 3). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *American Psychological Science*, *13*(2), 172-175.
- Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychological Association*, *60*, 678-686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
- Fredrickson, B., Cohn, M. A., Coffery, 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/a00113262
- Fredrickson, B., Cohn, M., Brown, S., Mikels, J., & Conway, A. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, *9*, 361-368.
- Fredrickson, B., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis? 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*, 365-376. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365
- Galinha, I. C., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative schedule (PANAS): I- Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, *2*(XXIII), 209-218.
- George, J. M., & Brief, A. P. (1996). Motivational agendas in the workplace: the effects of feelings on focus of attention and work motivation. Em L. L. Cummings, & B. M. Staw, *Research in Organizational Behavior* (pp. 75-109). Greenwich, CT: J Press.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia SBP*, *12*(1), 43-50.
- Goldstein, M., & Strube, M. (1994). Independence revisited: the relation between positive and negative affect in a naturalistic setting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*, 57-64. doi:10.1177/0146167294201005
- Green, D., & Salovey, P. (1999). In what sense are positive and negative affect independent? A reply to Tellegen, Watson and Clark. *Psychological Science*, *10*, 304-306. doi:10.1111/1467-9280.00158
- Gross, R. (1998). *Psicología: La ciencia de la mente y la conducta* (2.^a ed.). Espanha : Manual Moderno .
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expression of positive emotions in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across

- adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124. doi:10.1037//0022-3514.80.1.112
- Harley, J., & Lavery, J. J. (1991). The stability and sensitivity of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 24, 113-122.
- Helson, H. (1964). Current trends and issues in adaptation-level theory. *American Psychologist*, 19, 26-38.
- Higgins, E. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113, 439-460. doi:10.1037/0033-295X.113.3.439
- Higgins, E. T., Grant, H., & Shah, J. (1999). Self-Regulation and quality of life: emotional and non-emotional life experiences. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 244-266). New York: Russell Sage Foundation.
- Isen, A. M. (1999). Positive Affect. Em T. Dalgeish, & M. Power, *Handbook of cognition and emotion* (pp. 521-539). New York: Wiley.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problems solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131. doi:10.1037/0022-3514.52.6.1122
- Ito, M., & Kodama, M. (2005). Sense of authenticity, self-esteem, and subjective and psychological well-being. *Japanese Journal of Educational Psychological*, 53, 74-85.
- Jette, A. M. (1993). Using Health Related Quality of Life Measures in Physical Therapy Outcomes Research. *Physical Therapy*, 73(8), 528-537.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz, *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 288-301). New York: Russell Sage Foundation .
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780. doi:10.1126/science.1103572
- Kamman, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale do measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259-265. doi:10.1080/00049538308255070

- Kercher, K. (1992). Assessing subjective well-being in the old-old: the PANAS as a measure of orthogonal dimensions of positive and negative affect. *Research on Aging, 14*, 131-168. doi:10.1177/0164027592142001
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222.
- Keyes, C. L. (2005). Chronic physical conditions and aging: is mental health a potential protective factor? *Ageing International, 30*, 88-104. doi:10.1007/BF02681008
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*, 95-108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Killgore, W. (2000). Evidence for a third factor on the positive and negative affect schedule in a college student sample. *Perceptual and Motor Skills, 90*, 147-152. doi:10.2466/pms.2000.90.1.147
- Kohn, L. (2001). *Daoism and Chinese Culture*. Cambridge: Three Pines Press.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review, 167*-196.
- Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). *Papers of the Peabody Museum of Archaeology & Ethology* (Vol. 47). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. Em M. D. Glantz, & J. L. Johnson, *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Larsen, R., & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. Em M. S. Clark, *Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 14: Emotional and Social Behaviour, pp. 25-59). Newbury Park: Sage.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. GB: Oxford University Press (US).
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Lee, Y.-C., Lin, Y.-C., Huang, C.-L., & Fredrickson, B. (26 de May de 2012). The Construct and Measurement Of Piece of Mind. doi:10.1007/s10902-012-9343-5
- Lewis, M., Alessandri, S. M., & Sullivan, M. W. (1990). Violation of expectancy, loss of control, and anger expressions in young infants. *Developmental Psychology, 26*, 745-751. doi:10.1037/0012-1649.26.5.745
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology, 71*, 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616

- Luybomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- MacLeod, A., Andersen, A., & Davies, A. (1994). Selfratings of positive and negative affect and retrieval of positive and negative affect memories. *Cognition and Emotion*, 8, 483-488. doi:10.1080/0269993940848954
- Marujo, H. Á., Neto, L. M., Caetano, A., & Catarina, R. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13, 115-136.
- Matta, A., Bizarro, L., & Reppold, C. (2009). Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação com a vida em estudantes universitários. *Psico-USF*, 14, 71-81.
- McIntyre, C. W., Watson, D., Clark, L. A., & Cross, S. A. (1991). The effect of induced social interaction on positive and negative affect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29, 67-70.
- Mendola, W. F., & Pellegrini, R. V. (1979). Quality of life and coronary artery bypass surgery patients. *Social Science Medicine*, 13, 457-461.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. doi:10.1037//0003-066X-55.1.56
- Neteweyer, R. G., Bearden, W. O., & Sharma, S. (2003). *Scaling Procedures: Issues and Applications*. Thousand Oaks: CA: Sage Publications Inc.
- Nunes, C. H., Hutz, C., & Giacomoni, C. (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes factores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108.
- Nunes, P. (2007). *Psicologia Positiva*. Obtido de Portal dos Psicólogos: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0115
- Oliveria, J. A. (2006). Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos. *PhD Thesis*. SP, Brasil: Universidade Estadual de Campinas.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, K., & Goodwin, J. s. (2001). The associations between emotional well-being and incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210-215.

- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between affective, behavioral and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Psychology*, 5, 12-30. doi:10.1016/0022-1031(69)90003-1
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Paolini, L., Yanez, A. P., & Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4, 331-339.
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 513-517.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57, 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701_17
- Payton, A. R. (2009). Mental health, mental illness, and psychological distress: same continuum or distinct phenomena? *Journal of Health and social behavior*, 50, 213-227. doi:10.1177/002214650905000207
- Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundation of hedonic psychology* (pp. 288-301). New York: Russell Sage Foundation .
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). (in press) Approaches to happiness: the full life versus the empty life. *American Psychology*.
- Plutchik, R. (1958). Outlines of a new theory of emotion. *Transactions of the New York Academy of Sciences*, 20, 394-403.
- Plutchik, R. (1997). The circumplex as a general of the structure of emotions and personality. Em R. Plutchik, & H. R. Conte, *Circumplex Models of Personality and Emotions* (pp. 17-31). Washington: American Psychological Association. doi:10.1037/10261-001
- Potter, P., Zautra, A., & Reich, J. (2000). Stressful events and information processing dispositions moderate the relationship between positive and negative affect: Implications for pain patients. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 191-198.
- Prada, E. (Setembro de 2005). *Psicología Positiva & Emociones Positivas* . Obtido de Psicologia-Positiva: <http://www.psicologia-positiva.com/revista.html>
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sports and Exercise*, 7, 447-514.

- Reich, J., Zautra, A., & Potter, P. (2001). Cognitive structure and the independence of positive and negative affect. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 99-115. doi:10.1521/jscp.20.1.99.22255
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: An accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin, 128*, 934-960. doi:10.1037/0033-2909.128.6.934
- Russel, R. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 345-351.
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin, 110*, 426-450. doi:10.1037//0033-2909.110.3.426
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*, 145-172. doi:10.1037/0033-295X.110.1.45
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist, 55*, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- 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:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, R. M. (1989). Happiness is everything, os is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Jounal of Personal and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. Em D. M. Wegner, & J. W. Pennebaker, *Handbook of mental control* (pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Schlosberg, H. (1941). Stereoscopic depth from single pictures. *American Journal of Psychology, 54*, 601-605. doi:10.2307/1417-214
- Schlosberg, H. (1958). Three dimensions of emotions. *The Psychological Review, 61*, 81-88. doi:10.1037/h0054570

- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Avaliação do Bem-estar subjetivo (BES): aspectos Conceituais e Metodológicos. *Revista Interamericana de Psicologia*, 44, 442-448.
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre constructos de bem-estar. *PsicoUSF*, 15, 249-256.
- Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad*. Espanha: Ediciones B, S.A.
- Seligman, M. E. (2004). *Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Streen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical transactions of royal society biological sciences*, 359, 1379-1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513
- Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi:10.1080/7439760500510676
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assesment of the quality of life. *Social and Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 944-963.
- Silva, E., & Heleno, M. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4, 69-76.
- Siqueira, M. M., & Padovam, V. R. (2008). Bases Teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Psicologia*, 24, 201-209.

- Smith, T., & Christensen, A. (1996). Positive and Negative affect in rheumatoid arthritis: increased specificity in the assessment of emotional adjustment. *Annals Behavioral Medicine, 18*, 75-78.
- Stephens, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and health - related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory responses. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 102*, 6508-6512.
- Stone, A. (1997). Measurement of affective response. Em S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon, *Measuring Stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance and vulnerability. Em H. B. Kaplan, *Psychosocial stress: perspectives on structure, theory, life-course and methods* (pp. 71-110). San Diego: Academic Press.
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 957-973. doi:10.1037/0022-3514.87.6.957
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science, 16*(3), 147-150. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00493.x
- Tsai, J. L., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307.
- Tsai, J. L., Knutson, B. K., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation on affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307. doi:10.1037/0022-3514.90.2.288
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient Individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320-333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist, 10*, 330-343.
- 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.
- Waterman, A., Schwartz, S., & Conti, R. (2008). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Happiness Studies, 41*-79. doi:10.1007/s10902-006-9020-7

- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, *98*, 219-235.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. (2006). Nice to Know you: positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, *1*, 93-106.
- Werner, E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University .
- Williams, L. A., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: the motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(6), 1007-1017.

ANEXOS

Anexo I: Protocolo de Avaliação

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/____

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

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

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

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: _____

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

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente

1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal 1 2 3 4 5 6 7

2. As minhas condições de vida são excelentes 1 2 3 4 5 6 7

3. Estou satisfeito com a minha vida 1 2 3 4 5 6 7

4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida 1 2 3 4 5 6 7

5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada 1 2 3 4 5 6 7

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

Se respondeu Não, passe para a página seguinte.

Se respondeu Sim, que tipo de actividade pratica? _____

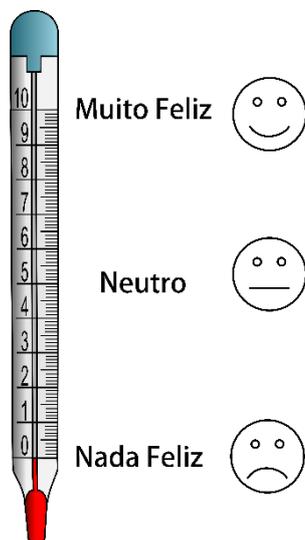
12. Quantos **dias por semana** faz exercício físico? _____ dias

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

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

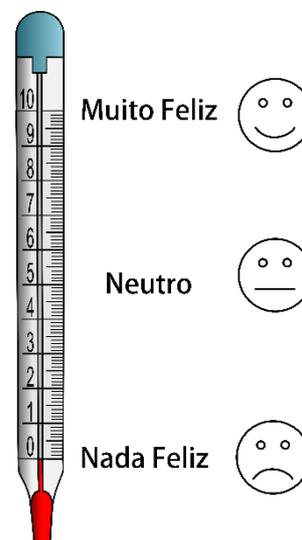
II - Avalie a sua **FELICIDADE NO MOMENTO ACTUAL** no momento em que está a preencher o questionário, e faça igualmente uma estimativa da sua **FELICIDADE NO ÚLTIMO MÊS**. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço abaixo do **TERMÓMETRO A** e outra no espaço por baixo do **TERMÓMETRO B**.

TERMÓMETRO A
FELICIDADE ACTUAL



FELICIDADE ACTUAL _____
(0 – 10)

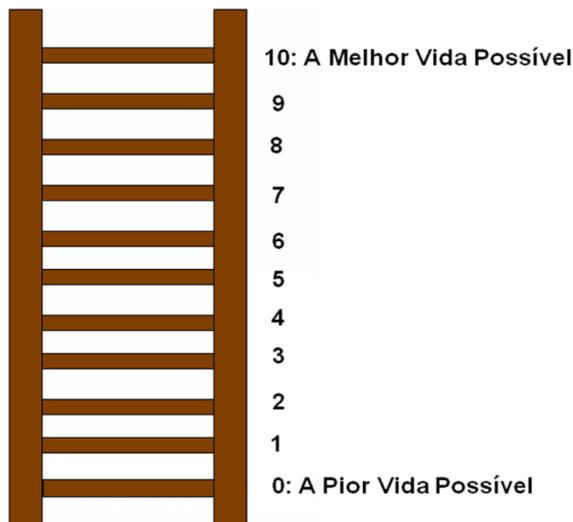
TERMÓMETRO B
FELICIDADE ÚLTIMO MÊS



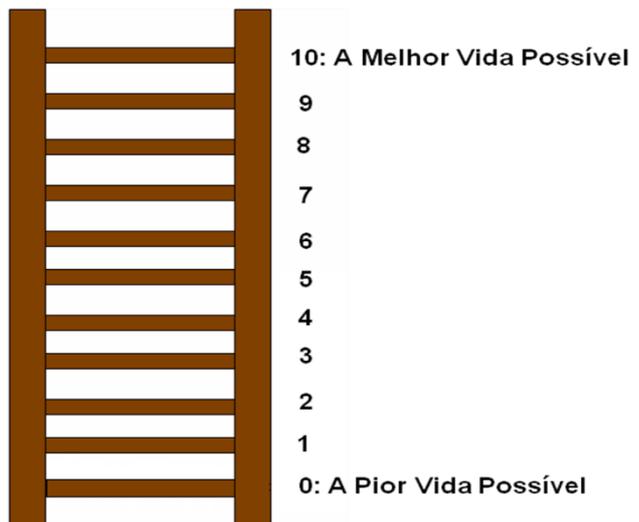
FELICIDADE ÚLTIMO MÊS _____
(0 - 10)

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

ESCADA A
SATISFAÇÃO COM A VIDA
ACTUAL



ESCADA B
SATISFAÇÃO COM A VIDA ÚLTIMO
MÊS



SATISFAÇÃO COM A VIDA
ACTUAL _____
(0-10)

SATISFAÇÃO COM A VIDA ÚLTIMO
MÊS _____
(0-10)

IV - 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 objetivos 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

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

1	2	3	4	5
Muito Raramente ou Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente ou Sempre

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

VI - 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 que 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

VII - Avalie como se sentiu durante o **último mês**. Utilize a escala de 0 a 5 para avaliar o grau com que sentiu o que está descrito em cada frase.

0	1	2	3	4	5	
Nunca	Uma vez ou duas	Aproximadamente uma vez por semana	Aproximadamente duas ou três vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias	
1. Feliz	0	1	2	3	4	5
2. Interessado na vida	0	1	2	3	4	5
3. Satisfeito	0	1	2	3	4	5
4. Que tinha algo importante para contribuir para a sociedade	0	1	2	3	4	5
5. Que pertence a um grupo (como uma associação ou uma colectividade)	0	1	2	3	4	5
6. Que a nossa sociedade se está a transformar num lugar melhor para pessoas parecidas consigo	0	1	2	3	4	5
7. Que as pessoas são basicamente boas	0	1	2	3	4	5
8. Que o modo como a sociedade funciona lhe faz sentido	0	1	2	3	4	5
9. Que gosta da maioria das facetas da sua personalidade	0	1	2	3	4	5
10. Que se sentiu bem a gerir as responsabilidades da sua vida	0	1	2	3	4	5
11. Que tem relações carinhosas e de confiança com os outros	0	1	2	3	4	5
12. Que teve experiências que o desafiaram a crescer e tornar-se uma pessoa melhor	0	1	2	3	4	5
13. Confiante em pensar e exprimir as suas ideias e opiniões	0	1	2	3	4	5
14. Que a sua vida tem uma direcção e significado	0	1	2	3	4	5

VIII - 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	Bastante	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	_____

IX - Responda a cada frase assinalando com uma cruz (X) o número que melhor corresponde ao seu grau de concordância com a frase. Utilize a escala de 1 a 7 apresentada por baixo de cada frase.

1. Normalmente, considero-me uma pessoa:

1	2	3	4	5	6	7
Não muito feliz				Muito feliz		

2. Comparando-me com a maioria dos meus colegas, considero-me uma pessoa:

1	2	3	4	5	6	7
Menos feliz				Mais feliz		

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Gozam a vida, independentemente do que esteja a acontecer, tirando o máximo proveito de tudo. Até que ponto se identifica com esta descrição?

1	2	3	4	5	6	7
Nada				Muitíssimo		

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes como poderiam estar. Até que ponto se identifica com esta descrição?

1	2	3	4	5	6	7
Nada				Muitíssimo		

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

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

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

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

XI - As frases que se seguem referem-se ao modo como pensa que a sua vida tem corrido. Leia-as cuidadosamente e avalie o seu grau de concordância com cada uma delas com a escala de 0 a 4. Responda a cada uma das frases de acordo com o que se tem passado na sua vida e não de acordo com o que desejaria que se tivesse passado.

0	1	2	3	4
Discordo Fortemente		Concordo Fortemente		

1. Estou intensamente envolvido em muitas coisas que faço em cada dia	0	1	2	3	4
2. Acredito que descobri quem realmente sou	0	1	2	3	4
3. Penso que o ideal seria se as coisas acontecessem de um modo mais fácil na minha vida	0	1	2	3	4
4. A minha vida centra-se num conjunto de coisas que acredito que dão significado à minha vida	0	1	2	3	4
5. É mais importante que eu goste do que faço do que as outras pessoas fiquem impressionadas com o que faço	0	1	2	3	4
6. Acredito que conheço os meus melhores potenciais e tento desenvolvê-los sempre que posso	0	1	2	3	4
7. Habitualmente, as outras pessoas sabem melhor o que é bom para mim do que eu próprio	0	1	2	3	4
8. Sinto-me melhor quando estou a fazer algo em que vale a pena investir um grande esforço	0	1	2	3	4
9. Posso afirmar que encontrei a minha finalidade na vida	0	1	2	3	4
10. Se não considerar recompensador o que estou a fazer, penso que não consigo continuar a fazê-lo	0	1	2	3	4
11. Até agora ainda não percebi o que tenho que fazer com a minha vida	0	1	2	3	4
12. Não consigo compreender porque é que algumas pessoas querem trabalhar tanto nas coisas que fazem	0	1	2	3	4
13. Acredito que é importante saber como o que faço se enquadra com os objectivos que vale a pena perseguir	0	1	2	3	4
14. Habitualmente sei o que devo fazer porque sei que alguns comportamentos são correctos	0	1	2	3	4
15. Quando me envolvo em actividades que implicam o meu melhor potencial sinto-me realmente vivo	0	1	2	3	4
16. Estou confuso acerca de quais são realmente os meus talentos	0	1	2	3	4
17. Expresso-me pessoalmente em muitas coisas que faço	0	1	2	3	4
18. É importante sentir-me realizado nas actividades a que me entrego	0	1	2	3	4
19. Quando algo é realmente difícil, provavelmente não vale a pena fazê-lo	0	1	2	3	4
20. Tenho dificuldade em investir nas coisas que faço	0	1	2	3	4
21. Acredito que sei o que devo fazer na vida	0	1	2	3	4

XII - Responda a cada uma das seguintes perguntas para indicar com que frequência sente paz interna ou se sente bem com a sua vida. Faça uma cruz (X) em cima de um dos números da escala de 1 (Nada) a 5 (Sempre) que está à frente de cada pergunta.

1	2	3	4	5
Nada	Algumas vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo	Sempre

1. A minha mente sente-se livre e à vontade	1	2	3	4	5
2. Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	1	2	3	4	5
3. O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	1	2	3	4	5
4. A minha mente está em paz e harmonia	1	2	3	4	5
5. É difícil para mim sentir-me resolvido	1	2	3	4	5
6. O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	1	2	3	4	5
7. Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	1	2	3	4	5

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO

Anexo II: Tabela de caracterização da amostra

Participantes		
(N = 249)		
	N	%
Sexo		
Masculino	100	40.2
Feminino	149	59.8
Estado Civil		
Solteiro	226	90.8
Casado/União	19	7.6
Divorciado/Separado	4	1.6
Curso		
Ciências da Saúde	135	54.22
Ciências e Tecnologias	18	7.23
Ciência Sociais	15	6.02
Engenharia	40	16.06
Gestão	16	6.43
Outras áreas	25	10.04
Religião		
Católicos	148	59.4
Outras Religiões	7	2.8
Sem Religião	94	37.8

Etnia		
Caucasiana	225	90.4
Negra	24	9.6
Idade	M	DP
Idade	24	5.704
