

SARA MARGARIDA SÉCIO MAURÍCIO NEVES

AS EMOÇÕES AO LONGO DO CICLO DE VIDA

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2016

SARA MARGARIDA SÉCIO MAURÍCIO NEVES

AS EMOÇÕES AO LONGO DO CICLO DA VIDA

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção de grau de Mestre no Curso de Psicologia, Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 8 de Julho de 2016 perante o Júri nomeado pelo seguinte Despacho Reitoral nº 171/2016 com a seguinte composição:

Presidente: Professora Doutora Patrícia Pascoal

Arguente: Professora Doutora Cristina Camilo

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2016

Epígrafe

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível”,

Charles Chaplin

Dedicatória

Aos meus pais.

Agradecimentos

Quero agradecer ao Professor Doutor Américo Baptista pela disponibilidade, orientação e transmissão de conhecimentos ao longo de todo este trabalho.

Aos meus pais, por estarem sempre presentes em todos os momentos da minha vida, pelo amor e apoio incondicional que me dão sempre que preciso, por me darem força para nunca desistir e seguir sempre em frente, a eles o meu muito obrigado por tudo.

Aos meus irmãos pelo apoio e preocupação que demonstram, por acreditarem em mim.

Ao Duarte Pires, por toda a paciência que tem comigo, pelo incentivo e confiança que me transmite para nunca desistir e acreditar que é possível, a ele agradeço.

A Cátia Matos e a Tânia Nunes, pela amizade ao longo de tantos anos e por acreditarem que é possível ir mais longe, por demonstrarem tudo isso por palavras e atitudes, obrigada.

Ao Nuno Santos, por toda a ajuda que me deu.

Agradeço também a todos os que contribuíram direta e indiretamente na concretização deste trabalho bem como no preenchimento dos questionários necessários.

Resumo

A presente investigação teve como objetivo verificar se os três grupos de faixas etárias do ciclo de vida aqui estudados diferiam entre si, em função das emoções positivas, das emoções negativas, da satisfação com a vida e da paz de espírito. Foi utilizada uma amostra de conveniência, constituída por um total de 193 participantes, 100 (51.8%) do sexo masculino e 93 (48.2%) do sexo feminino. No que respeita a idade, era uma amostra com idades a partir dos 18 anos sem limite de idade, sendo a média total de idades de 48.35 anos (DP = 17.50). Tendo em conta a divisão de grupos das faixas etárias segundo Papalia e os seus colaboradores (2001), foram aqui estudados três desses grupos, jovens adultos dos 18 aos 39 anos, adultos dos 40 aos 64 anos e idosos com idades iguais ou superiores a 65 anos, sendo que no grupo dos jovens adultos, 32 (16.6%) eram homens e 32 (18.6%) eram mulheres, no grupo dos adultos, 35 (18.1%) eram homens e 32 (16.6%) eram mulheres, e no grupo dos idosos, 33 (17.1%) eram homens e 29 (15%) eram mulheres. Pode-se referir que não existiu associação significativa entre sexo e faixa etária [$\chi^2(2) = .14; p = .933$].

Os instrumentos utilizados foram um questionário demográfico, a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; versão traduzida por Baptista, 2011), o Teste de Positividade (Fredrickson, 2009; versão traduzida por Batista, 2011) e a Escala de Paz de Espírito (Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2012).

Os resultados demonstraram que não existe uma associação significativa entre sexo e faixa etária. Após observar os dados obtidos, verificou-se que a satisfação com a vida, as emoções negativas, as emoções positivas e a paz de espírito variam significativamente em função da faixa etária.

Quanto às correlações, verificou-se uma relação estatisticamente significativa entre todas as variáveis no grupo de sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos. No grupo com idades entre os 40 e os 64 anos, verificou-se uma correlação estatisticamente significativa entre todas as variáveis, à exceção das emoções positivas com as emoções negativas. No grupo com idades iguais ou superiores a 65 anos, também se verificou uma correlação estatisticamente significativa entre todas as variáveis, em que essas correlações são mais fortes nesta faixa etária comparativamente às faixas etárias anteriores.

Palavras-Chave: Emoções; Satisfação com a Vida; Paz de espírito; Faixas Etárias.

Abstract

This research was aimed to determine how different are the three age groups of the life cycle studied here, depending on the positive emotions, negative emotions, life satisfaction and peace of mind. It was used a convenience sample, consisting of a total of 193 participants, 100 (51.8%) males and 93 (48.2%) were female. With regard to age, it was a sample aged over 18 years with no age limit, and the total average age of 48.35 years (SD = 17.50). Taking into account the division of age groups according to Papalia and his collaborators (2001), were studied here three of these groups, young adults from 18 to 39 years old, adults from 40 to 64 years old and elderly aged 65 and up, in the young adults group, 32 (16.6%) were male and 32 (18.6%) were female, in the adult group 35 (18.1%) were male and 32 (16.6%) were female, finally in the elderly group 33 (17.1%) were male and 29 (15%) were female. We can tell by this that there was no significant association between gender and age group [$\chi^2(2) = .14; p = .933$].

The instruments used were a demographic questionnaire, the Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; translated version by Baptista, 2011), the Positivity Self Test (Fredrickson, 2009; translated version by Batista, 2011), the Peace of Mind Scale (Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2012).

The results showed that there is no significant association between gender and age group. After observing the data, it was found that life satisfaction, negative emotions, positive emotions and peace of mind vary significantly by age group.

As for the correlation, there was a statistically significant relationship between all variables in the group of subjects aged 18 to 39 years. In the group aged 40 to 64 years there was a statistically significant correlation between all variables, with exception of the positive emotions with the negative emotions. In the group with ages equal to or greater than 65 years, also found a statistically significant correlation between all variables, where these correlations are stronger in this age group compared to the previous age group.

Keywords: Emotions; Satisfaction With Life; Peace of Mind; Age Group.

Lista de Abreviaturas e Siglas

EPE – Escala de Paz de Espírito

ESV – Escala de Satisfação com a vida

TP – Teste de Positividade

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	11
CAPITULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	13
1.1. Psicologia positiva	14
1.2. Satisfação com a vida	15
1.3. Emoções.....	17
1.3.1. Teorias das emoções	21
1.3.2. Emoções positivas	23
1.3.3. Paz de espírito.....	27
1.4 Períodos do ciclo de vida	31
CAPITULO 2 – MÉTODO	32
2.1. Objetivos e hipóteses	33
2.2. Descrição da amostra	33
2.3. Medidas.....	35
2.3.1. Questionário demográfico	35
2.3.2. Escala de satisfação com a vida (<i>ESV</i>).....	35
2.3.3. Teste de positividade (<i>TP</i>).....	36
2.3.4. Escala de paz de espírito (<i>EPE</i>)	36
2.4. Procedimento	37
CAPITULO 3 - RESULTADOS	38
3.1. Diferenças entre faixas etárias em função das variáveis em estudo (satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito).....	39
3.2. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades compreendidas entre 18 e 39 anos.	40
3.3. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades compreendidas entre 40 e 64 anos.	41
3.4. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos.	42
CAPITULO 4 – DISCUSSÃO	44
CAPITULO 5 – CONCLUSÃO.....	50
BIBLIOGRAFIA	53
ANEXOS	i
Anexo I: Protocolo de Investigação	ii

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Características Sociodemográficas da Amostra.....	35
Tabela 2 – Diferenças entre faixas etárias em função das variáveis em estudo (satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito)	41
Tabela 3 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos.....	42
Tabela 4 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades compreendidas entre os 40 e os 64 anos	43
Tabela 5 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos	44

INTRODUÇÃO

A presente investigação teve como objetivo verificar se os três grupos de faixas etárias do ciclo de vida aqui estudados diferiam entre si, em função das emoções positivas, das emoções negativas, da satisfação com a vida e da paz de espírito. Os resultados obtidos neste estudo pretendem contribuir para um maior e melhor conhecimento acerca das variáveis anteriormente mencionadas, tendo em conta três grupos de faixas etárias divididos por Papalia e os seus colaboradores (2001), sendo elas o jovem adulto dos 18 aos 39 anos, adulto/meia-idade com idades compreendidas dos 40 aos 64 anos e idosos/terceira idade com idades iguais ou superiores a 65 anos.

Andrews e Withey (1976) identificaram três dimensões do bem-estar subjetivo, sendo eles o afeto positivo, o afeto negativo e a satisfação com a vida. Contudo, com toda a investigação desenvolvida, atualmente considera-se que o bem-estar subjetivo é constituído por um componente afetivo (afeto positivo e negativo) (Diener & Emmons, 1984) e um componente cognitivo, que é mencionado como satisfação com a vida Andrews e Withey (1976). A satisfação com a vida foi definida pela Organização Mundial de Saúde (1996) como a percepção que os indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais estão inseridos, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Segundo estudos de Diener e Suh (1998), averiguou-se que a satisfação com a vida é estável ao longo do ciclo de vida dos indivíduos, embora os seus níveis tenham tendência a aumentar na fase final da vida dos seres humanos. Tendo em conta estudos mais recentes, também Seligman (2008) enunciou que os níveis de satisfação com a vida sobem ligeiramente com a idade, o afeto agradável desce ligeiramente e o afeto desagradável não se altera. Por sua vez, Simões (1992) referiu que existem diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida tendo em conta a idade, sendo que os indivíduos de média idade experienciam níveis superiores de satisfação com a vida em comparação com os mais idosos.

Armon-Jones (1986) afirmou que as emoções são uma construção social dos sistemas de valores estabelecidos pelo meio social onde o indivíduo está inserido e variam conforme o acordo e conveniência de uma sociedade. As emoções têm sido estudadas desde há muito tempo em diversas áreas, como por exemplo na área das ciências da vida, em que o papel básico e adaptativo das emoções no desenvolvimento humano tem sido salientado, sendo que Darwin mencionou esse papel na criação da teoria da evolução das espécies (Oatley & Jenkins, 1996). Damásio (2003) referiu que as emoções são ações ou movimentos, muito

deles públicos, visíveis para os outros indivíduos uma vez em que sucedem na cara, na voz, em determinados comportamentos específicos. As emoções podem ser descritas como dimensões do afeto, positivo e negativo, sendo que Batista (2009) categorizou a felicidade como uma emoção positiva e considera a tristeza, o medo, o nojo, a ira e o desprezo como emoções negativas, referindo ainda que a surpresa pode ser incluída nos dois grupos.

A paz de espírito é caracterizada pelos estados afetivos de harmonia e paz interiores. Através da experiência da paz interior é possível alcançar estados de espírito que se incluem no estado de baixa excitação positiva (BEP), tais como serenidade e tranquilidade, sendo que através da experiência da harmonia interior é possível obter estados de mente, como a harmonia e o equilíbrio (Lee *et al.*, 2012). A paz e a harmonia interiores estão fortemente relacionados reciprocamente o que permite aos indivíduos alcançarem a paz interior através do processo de harmonia, ou obterem a harmonia interior através da manutenção de um estado de espírito sereno (Lee *et al.*, 2012).

Para a realização da presente investigação foi utilizado um protocolo de investigação que entre as doze escalas que o compõe, foram utilizadas três, sendo elas a escala de satisfação com a vida, o teste de positividade e a escala de paz de espírito. Esta investigação é composta por cinco capítulos. O capítulo 1 diz respeito ao enquadramento teórico, começando com uma abordagem à Psicologia Positiva, à satisfação com a vida, às emoções e a algumas teorias acerca das emoções, às emoções positivas, à paz de espírito e ainda são abordados os períodos do ciclo de vida. O capítulo 2 inclui os objetivos e as hipóteses de estudo, a descrição da amostra, as medidas utilizadas e ainda o modo como se procedeu a investigação. No capítulo 3 apresentam-se os resultados obtidos estatisticamente. No capítulo 4 foi desenvolvida a discussão dos resultados. No 5 e último capítulo foi apresentada a conclusão da investigação.

CAPITULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. Psicologia positiva

A psicologia enquanto ciência que estuda o comportamento humano surgiu centrada em diversos objetivos essenciais, tais como no tratamento dos problemas dos indivíduos, na prevenção do aparecimento de problemas e no reforço das forças e dos aspetos positivos dos indivíduos. A psicologia ao longo da sua evolução como área de estudo e aplicação, foi direcionando o seu foco preferencialmente nas debilitações, nos aspetos negativos e nos défices humanos (Luthans, 2002). Antes da II Guerra Mundial, a psicologia focava a sua intervenção a três níveis, como no tratamento de doenças mentais, fazer com que as vidas das pessoas se tornassem mais produtivas e identificação e estimulação de competências. Após a guerra, o facto de se poder tratar os veteranos de guerra com problemas psicológicos e a criação do Instituto Nacional de Doenças Mentais, nos Estados Unidos, mudou a psicologia, centrando-se mais no tratamento de doenças mentais (Seligman & Csikszentmihalye, 2000). Neste sentido, Martin Seligman em 1998, quando foi designado presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), criou um novo movimento dentro da psicologia designado Psicologia Positiva com o objetivo de mudar o centro de interesse da psicologia, ou seja, direcionar as investigações para as emoções positivas e virtuosas do sujeito, como a perseverança, criatividade, sabedoria, esperança, espiritualidade, em vez dos estados afetivos disfuncionais (Seligman, 2004).

Segundo Luthans (2002), o movimento da psicologia positiva diz respeito a uma resposta à preocupação que a psicologia teve com aspetos do comportamento e funcionamento humanos, salientando que a psicologia positiva surge uma vez que anteriormente não se tinha dado ênfase às características positivas dos indivíduos. A psicologia positiva consiste na investigação e intervenção que impulsiona o estudo das condições e processos que contribuem para o florescimento ou o bom funcionamento dos indivíduos, de grupos ou de instituições, com o intuito de ir ao encontro de experiências positivas (Gable & Haidt, 2005). Existem algumas definições de psicologia positiva. A psicologia positiva pode ser considerada o estudo científico de emoções positivas, forças e virtudes humanas (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Segundo o ponto de vista de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) esta é uma ciência de experiências positivas subjetivas, traços individuais positivos e instituições positivas que leva à melhoria da qualidade de vida e à prevenção das patologias que surgem quando a vida é estéril e sem sentido. Seligman (2004) defendeu que a psicologia positiva diz respeito ao estudo de emoções, sentimentos, instituições e comportamentos positivos que tem como

finalidade promover a felicidade humana. Por sua vez, Sheldon e King (2001) consideraram que a psicologia positiva se trata do estudo científico das virtudes e forças próprias do indivíduo, fazendo com que os psicólogos tenham uma concepção mais aberta e apreciativa acerca dos potenciais, motivações e capacidades humanas. A psicologia positiva centra-se em três pontos, sendo eles o estudo das emoções positivas, o estudo dos traços positivos e o estudo das instituições positivas, como a família, trabalho, entre outros, que podem levar ao desencadeamento de pensamentos positivos (Seligman, 2004). De uma forma mais específica, o campo da psicologia positiva inclui três níveis: nível subjetivo, nível individual e nível grupo. O nível subjetivo centra-se em como o indivíduo avalia a sua própria vida, direcionando-se para as experiências subjetivas sobre o bem-estar, como as emoções positivas (orgulho, satisfação, confiança, esperança, otimismo, alegria, entusiasmo, calma, fluxo, entre outras). O nível individual diz respeito às características individuais positivas, como coragem, competência interpessoal, capacidade para amar, perseverança, sabedoria, espiritualidade. O nível grupal envolve as virtudes cívicas e as instituições que colaboram no desenvolvimento dos indivíduos para se tornarem cidadãos melhores, como a responsabilidade, moderação, educação, altruísmo, tolerância, ética no trabalho (Seligman & Csikszentmihalye, 2000).

1.2. Satisfação com a vida

A investigação acerca da construção do bem-estar subjetivo aumentou significativamente (Diener, 1984), o que conduziu ao encontro de um complemento essencial para um dos objetivos tradicionais da psicologia, ou seja, percepção de infelicidade ou de mal-estar na forma de depressão, emoções desagradáveis e ansiedade. A introdução de uma direção considerada positiva na experiência do bem-estar subjetivo do sujeito provê uma concepção adicional tanto para investigadores como para clínicos (Pavot & Diener, 1993).

Andrews e Withey (1976) identificaram três dimensões do bem-estar subjetivo, sendo eles o afeto positivo, afeto negativo e a satisfação com a vida. Contudo, com toda a investigação desenvolvida, atualmente considera-se que o bem-estar subjetivo é constituído por um componente afetivo (afeto positivo e negativo) (Diener & Emmons, 1984) e um componente cognitivo, que é mencionado como satisfação com a vida (Andrews & Withey, 1976). A satisfação com a vida é definida pela Organização Mundial de Saúde (1996) como a percepção que os indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais estão inseridos, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A satisfação com a vida é vista como um processo de julgamento que avalia globalmente e cognitivamente a qualidade de vida dos indivíduos (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). A satisfação com a vida é classificada por satisfação com a vida atual, satisfação com o passado, satisfação com o futuro, pontos de vida significativos acerca da própria vida por parte de outros e o desejo de mudança de vida. O domínio da satisfação é formado por família, trabalho, saúde, lazer, finanças, *self* e o próprio grupo a que o indivíduo pertence (Eddington & Shuman, 2005). Segundo Shin e Johnson (1978), satisfação com a vida diz respeito ao juízo que os indivíduos fazem acerca da qualidade das suas vidas segundo critérios próprios. É considerado um processo de avaliação pessoal em que o indivíduo avalia a sua qualidade de vida com base numa comparação das circunstâncias de vida do próprio com o que considera ser comportamentos ideais (Pavot & Diener, 1993; Diener, 1984). Deste modo, quanto menor for essa diferença, maior será a satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993; Diener, 1984). Muitas vezes os conceitos satisfação com a vida e qualidade de vida são vistos como idênticos, contudo são distintos, uma vez que a satisfação com a vida se refere a medida psicológica subjetiva da qualidade de vida, que por sua vez inclui competências objetivas, tais como os contextos sociais e as condições de vida (Galinha 2008).

Através de um estudo realizado por Diener e Suh (1998), concluíram que não há diminuição da satisfação com a vida com a idade. Tendo alguns estudos como suporte, Neto (1999) afirmou que os indivíduos idosos não apontam menos satisfação com a vida em comparação com outras faixas etárias, ainda que apresentem dificuldades a nível financeiro, saúde ou noutros campos. Com base em vários estudos, embora se verifiquem algumas oscilações ao longo dos anos consta-se que existe consistência ao nível da satisfação com a vida em vários países. Contudo, outras investigações demonstram que existem diferenças nos níveis da satisfação com a vida em grupos diferentes culturalmente (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Segundo estudos de Diener e Suh (1998), averiguou-se que a satisfação com a vida é estável ao longo do ciclo de vida dos indivíduos, embora os seus níveis tenham tendência a aumentar na fase final da vida dos seres humanos. Tendo em conta estudos mais recentes, também Seligman (2008) enunciou que os níveis de satisfação com a vida sobem ligeiramente com a idade, o afeto agradável desce ligeiramente e o afeto desagradável não se altera. Salienta ainda que quando envelhecemos o que modifica é a intensidade das emoções, ou seja, a sensação por parte do indivíduo de que está no topo do mundo ou afundado no desespero torna-se menos comum com o passar da idade e da experiência Seligman (2008). É importante ainda referir os estudos de Campbell, Converse e Rodgers (1976), nos quais apuraram que os

indivíduos mais novos apresentam níveis mais altos de felicidade e níveis muito mais baixos de satisfação com a vida, sendo que os idosos ostentam níveis mais baixos de felicidade e níveis mais altos de satisfação com a vida. Por sua vez, Simões (1992) refere que existem diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida tendo em conta a idade, sendo que os indivíduos de média idade experienciam níveis superiores de satisfação com a vida em comparação com os mais idosos. Armon-Jones (1986) afirmou que as emoções são uma construção social dos sistemas de valores estabelecidos pelo meio social onde o indivíduo está inserido e variam conforme o acordo e conveniência de uma sociedade.

1.3. Emoções

As emoções têm sido estudadas desde há muito tempo em diversas áreas, como por exemplo na área das ciências da vida, em que o papel básico e adaptativo das emoções no desenvolvimento humano tem sido salientado, sendo que Darwin mencionou esse papel na criação da teoria da evolução das espécies (Oatley & Jenkins, 1996). As neurociências também têm um enorme interesse pelas emoções e pelas contribuições dos sistemas emocionais na qualificação do funcionamento humano (Damásio, 2003). Assim, pode-se dizer que o cérebro é autenticado como o centro de comandos essencial das emoções, explicado a sua base fisiológica, assim como também é afetado e modificado ao longo da evolução pelas diversas experiências e eventos de vida e pelo desenvolvimento emocional do sujeito (Shore, 1994). A verdade é que não são as só diferentes áreas cerebrais, como zonas do córtex (pré frontal ventromedial, orbitofrontal, anterior cingulado e anterior insular, a amígdala ou o hipocampo) (Davidson, 2000), as responsáveis pelas expressões emocionais do sujeito, tais como as emoções, contudo intervêm no desenvolvimento cerebral com um papel de “organizador central” (Siegel, 1999). Os circuitos emocionais e o desenvolvimento emocional são vistos como mecanismos que comprovam a plasticidade e capacidade de transformação do cérebro (Davidson, Jackson & Kalin, 2000).

Damásio (2003) defendeu que o sistema neurobiológico humano tem a capacidade de lidar com os estímulos da adaptação, preparando-se com sistemas de distintas complexidades que se incluem hierarquicamente. Nos níveis mais primitivos de regulação da vida estão incluídos os processos metabólicos, os reflexos básicos e o funcionamento do sistema imunitário, já na escala seguinte encontram-se os comportamentos ligados à dor e ao prazer e num estádio um pouco mais complexo de motivações e instintos. Em categorias superiores de organização estariam envolvidas, dispostas segundo a sua complexidade, as “emoções

genuínas” (Damásio, 2003) e os sentimentos. Damásio (2003) defendeu que as emoções são ações ou movimentos, muito deles públicos, visíveis para os outros indivíduos uma vez em que sucedem na cara, na voz, em determinados comportamentos específicos. Deste modo, uma emoção é ativada como reação automática a um estímulo emocionalmente competente e constituída por um conjunto de reações químicas e neuronais específicas. O objetivo de ativar uma emoção diz respeito a preparação do organismo para se adaptar e para alcançar níveis de bem-estar satisfatórios, contudo tem consequências na modificação do estado do corpo e nas estruturas cerebrais correspondentes. É possível observar a olho nu determinados constituintes das emoções, ou a sua vertente expressiva, enquanto outras, como por exemplo as manifestações psicofisiológicas, seriam mais complicadas de identificar.

As emoções podem ser descritas como dimensões do afeto, positivo e negativo, sendo que Batista (2009) categorizou a felicidade como uma emoção positiva e considera a tristeza, o medo, o nojo, a ira e o desprezo como emoções negativas, referindo ainda que a surpresa pode ser incluída nos dois grupos. Para Damásio (1994), a emoção é a combinação de um processo avaliatório, simples ou complexo, com respostas disposicionais a esse processo, maioritariamente direcionadas ao corpo propriamente dito, resultando num estado emocional do corpo, mas também direcionadas ao próprio cérebro, resultando em alterações mentais adicionais. Os seres humanos considerados “normais” são constituídos pelas mesmas emoções, sendo que os indivíduos diferenciam-se entre si consoante a frequência com que se sente uma determinada emoção, os tipos de experiências que a pode desencadear, as manifestações físicas que ostentam e como agem em consequência disso. Desde muito cedo que se começa a desenvolver o padrão característico das reações emocionais dos indivíduos. Esse mesmo padrão é considerado um componente essencial da personalidade dos indivíduos (Papalia, Olds & Feldman, 2001).

Pode-se enumerar algumas emoções como primárias (básicas) e secundárias (complexas). Damásio (2003) considerou emoções primárias a felicidade, a tristeza, o medo, a raiva, a surpresa e o nojo, que se caracterizam por serem inatas, evolutivas e partilhadas por todos os indivíduos, que já se encontram presentes nos indivíduos desde o seu nascimento; por sua vez, as emoções secundárias são a simpatia, a vergonha, o orgulho, a inveja, a culpa, o embaraço, a admiração, o desprezo e a gratidão, que são consideradas sociais, ou seja, são influenciadas pela sociedade e pela cultura, e resultam da aprendizagem. Num último nível superior de organização Damásio (2003) posicionou os sentimentos. Vários estudos demonstram que o hemisfério esquerdo é dominante para as emoções positivas e o hemisfério

direito é predominante para as emoções negativas (Perry, Rosen, Kramer, Beer, Levenson & Miller, (2001); Carlson, 2002).

Gross (1998) referiu três elementos fundamentais da emoção, como a expressão comportamental, a experiência subjetiva e as respostas fisiológicas periféricas, sendo que foram estudadas em vários modelos.

O objetivo da ativação de uma emoção prende-se com a preparação do organismo para se adaptar e para conseguir alcançar níveis satisfatórios de bem-estar. Contudo, essa ativação acarreta consequências ao nível da alteração do estado corporal e das estruturas cerebrais a que diz respeito (Damásio, 2003). Damásio (2003) referenciou que o sistema neurobiológico tem a capacidade de lidar com os impulsos da adaptação, fazendo-se acompanhar de diferentes sistemas complexos que se agregam hierarquicamente. Os reflexos básicos, os processos metabólicos e o funcionamento do sistema imunitário são observados nos estádios iniciais de regulação da vida, de forma a ser possível abordar num estágio seguinte os comportamentos relacionados com a dor e o prazer e, posteriormente, num nível mais complexo as motivações e instintos. Tendo como base uma ordem de complexidade, nos estádios superiores de organização seria possível encontrar as emoções consideradas genuínas. Este autor considera que as emoções são ações ou movimentos, muitos deles considerados públicos, visíveis para os outros na medida em que ocorrem na face, na voz, em comportamentos específicos (Damásio, 2003). As emoções têm por base uma componente cognitiva, relacionada com a interpretação da situação, uma componente motivacional-comportamento, associada ao comportamento relativa à situação, uma componente fisiológica, que se foca nas manifestações corporais perante a situação, e uma componente de experiência subjetiva, ligada ao que o indivíduo sente, estado afetivo (Clore & Ortony, 2000).

Gray (1987), no seu modelo, explica que as emoções são estados internos provenientes de acontecimentos externos ao organismo. A emoção teria como base da sua organização três sistemas diferentes fundamentados na relação entre estímulos ou reforços positivos e negativos e respostas, sendo eles o Sistema de Abordagem/Aproximação (com predominância do estímulo reforçador para a recompensa ou não punição), o Sistema de Inibição Comportamental (com prevalência do estímulo condicionado para a punição ou não recompensa) e o Sistema de Luta ou Fuga (com predominância para a punição incondicional ou a não recompensa). Ao nível funcional, as emoções são fenómenos psicofisiológicos breves de carácter adaptativo no que diz respeito às modificações do meio. As emoções modificam determinados comportamentos nas hierarquias de resposta, a atenção e ainda

ativam redes associativas relativas na memória. Através dos sentidos, as emoções influenciam diretamente as percepções, afetando os processamentos de informação e as ações subsequentes. Posto isto, as emoções têm um papel fortemente determinante do comportamento humano (Damásio, 1995; Izard, 1991; Levenson, 1994). Sob uma perspetiva fisiológica, as emoções estruturam as respostas de diferentes sistemas biológicos, como a expressão facial, a voz, o tónus muscular, a atividade endócrina e a atividade do sistema nervoso autónomo. A regulação do estado interno do organismo tem como finalidade criar boas condições para uma resposta mais eficaz (Damásio, 2003). Posto isto, para demonstrar que o desenvolvimento das emoções está associado com o indivíduo enfrentar diversas situações na sua vida, de uma forma filogeneticamente adaptativo, Ekman (1994) afirmou que as emoções são resultado de avaliações automáticas; as emoções podem surgir mesmo antes do indivíduo se aperceber, tendo um aspeto adaptativo ao permitir uma mobilização rápida para responder a acontecimentos importantes; as emoções são involuntárias; as emoções têm uma duração breve; apesar das diferenças individuais e culturais, determinados componentes são comuns nos contextos em que as emoções ocorrem; as emoções possuem um padrão fisiológico diferente. Do ponto de vista de uma perspetiva etológica, as emoções desempenham funções importantes na sobrevivência e bem-estar dos indivíduos. Essas funções são comunicar a condição interna do indivíduo aos outros e provocar uma resposta, e orientar e regular o comportamento do indivíduo. Algumas emoções, como é o caso do medo e da surpresa, promovem a ação em situações consideradas emergentes. No caso de outras emoções, como a excitação e o interesse, estimulam a exploração do ambiente, o que conseqüentemente pode ser benéfico para a proteção ou preservação da vida dos indivíduos (Papalia *et al.*, 2001). No âmbito do desenvolvimento, as funções adaptativas e motivacionais das emoções estimulam o indivíduo a obter os vários níveis no desenvolvimento, nas áreas social e cognitiva, ao longo dos vários estádios do ciclo de vida (Abe & Izard, 1999).

O modo como as emoções influenciam os indivíduos altera consoante a faixa etária. O aumento da idade está relacionado à alteração de emoções negativas para emoções positivas e à mudança de emoções ativas para emoções passivas (Ross & Mirowski, 2008). Com o passar da idade o nível de emoções negativas diminui e as emoções positivas são experienciadas com mais intensidade ou nível não se altera. Quanto mais velho é um indivíduo maior é o seu controlo emocional, e a probabilidade de uma emoção positiva surgir quando um indivíduo se encontra perante uma situação stressante também aumenta (Yeung, Wong & Lok, 2011). Indivíduos mais novos têm níveis mais elevados de ansiedade em

comparação com indivíduos mais velhos (Ross & Mirowski, 2008). Os indivíduos são expostos a mais estados emocionais positivos com o decorrer da idade. Neste sentido, quando uma emoção positiva é experienciada, os indivíduos mais velhos mantêm mas facilmente esse estado emocional positivo. Por sua vez, quando uma emoção negativa é experienciada, os indivíduos mais velhos possuem mais facilidade em voltar a um estado emocional positivo (Yeung *et al.*, 2011). As emoções positivas propendem a ser experienciadas mais intensamente do jovem adulto para faixas etárias superiores, sendo que os níveis de intensidade com que se experienciam emoções negativas propendem a diminuir com a idade (Yeung *et al.*, 2011). Com o avançar da idade o modo como os indivíduos lidam com as emoções altera, deixando de se focar na reação (em que a reação depende do situação) para se focar nos antecedentes, pois as vivências passadas são importantes para a preparação e para a emissão de uma resposta (Yeung *et al.*, 2011). Diener, Kuppens e Realo (2008) referem que as emoções negativas relacionam-se de forma significativa e negativa com a satisfação com a vida.

Até a uns anos atrás, os investigadores não demonstravam muita importância nos seus estudos à forma como os indivíduos diferenciam e regulam as emoções que experienciam (Gross, 2008). No entanto, começou-se a dar mais ênfase ao estudo da forma como os indivíduos diferenciam e regulam as emoções devido à influência que os processos emocionais têm no desenvolvimento e adaptação do ser humano (Greenberg, 2002). Neste sentido, nas últimas duas décadas o estudo das emoções e da regulação emocional sofreu várias alterações. Para além do aumento do interesse sobre o papel da regulação das emoções no desenvolvimento normal e patológico do ser humano por parte das investigações, também é reconhecida a importância de estudar a regulação emocional em circunstâncias do desenvolvimento (Lewis, Zinbarg & Durbin, 2010). A reavaliação cognitiva, uma das estratégias mais estudadas para a regulação emocional (Gross, 2002), diz respeito à modificação do significado concedido a uma determinada situação de maneira a modificar a resposta emocional a essa mesma situação (Gross, 2008). Segundo Gross e John (2003), os indivíduos que recorrem com mais frequência a reavaliação cognitiva, experienciam mais emoções positivas e, conseqüentemente, menos emoções negativas.

1.3.1. Teorias das emoções

Darwin (1872) desempenhou um papel importante na investigação sobre a emoção, não criou uma teoria das emoções mas fez uma descrição dos princípios intrínsecos no

desenvolvimento da expressão facial. Nessa descrição Darwin (1872) referiu que os movimentos expressivos desempenham um papel direto ou indireto sob a satisfação ou gratificação de um determinado estado da mente, como a sensação, a intenção ou o desejo. Ao ser repetido inúmeras vezes, esses movimentos tornam-se hábitos e formam-se como atos ou reflexos intencionais que se agregam a estados mentais. Neste sentido, com a inexistência do estímulo, o estado mental de desejo ou de intenção poderá provocar a resposta motora da emoção (Darwin, 1872).

Em 1884 surgiu a primeira teoria das emoções denominada de Teoria de James-Lange foi desenvolvida por William James e apoiada por Carl Lange (James, 1884; James, 1894). James definiu a emoção como uma sequência de acontecimentos iniciados na excitabilidade, de forma a responder a um estímulo, terminando com o sentimento, isto é, a experiência emocional consciente. Segundo este modelo, as emoções são distintas de outros estados mentais uma vez que incluem respostas corporais que dão origem a sensações internas, por exemplo quando um indivíduo foge com medo, o seu corpo cria uma atividade fisiológica que vai incidir o cérebro na forma de sensação do corpo. Esta é resultado de um padrão único de feedback sensorial que torna cada emoção única e singular. Resumidamente, James defende que quando um indivíduo é incidido por um estímulo, sofre alterações fisiológicas perturbadoras. Consequentemente, o reconhecimento dessas alterações dão origem a emoção no indivíduo (James, 1890). A Teoria de James-Lange foi criticada por Walter Cannon, que em 1927 pôs em causa os pressupostos dessa teoria e, por isso, propôs uma nova teoria através do estudo das respostas do corpo sob estados de fome e emocionais. Neste sentido, Cannon (1927, citado por Cornelius, 1996), expôs cinco argumentos que iam contra a teoria de James: defendia que a divisão entre o sistema nervoso e o sistema visceral não modificava o comportamento emocional; afirmava que as vísceras são órgãos relativamente insensíveis; declarava que as reações viscerais são demasiado lentas para serem consideradas a origem das emoções; assegurava que as alterações viscerais semelhantes sucedem em estados emocionais diferentes e em estados “não-emocionais”; e afirmava ainda que a inferência artificial de sintomas viscerais análogos aos que surgem durante estados emocionais não influênciam o aparecimento desses mesmos estados emocionais.

Schachter e Singer (1962) criaram uma teoria denominada de Teoria Bifatorial de Schachter-Singer. Para apoiarem as hipóteses do seu estudo, tentaram conciliar as perspetivas das teorias de James e de Cannon. Para Schachter e Singer (1962) os sintomas somáticos e o seu feedback não eram suficientes para descrever a emoção experienciada. Estes autores

defendiam que as cognições, pensamentos, estavam inseridas entre a “não-especificidade” do feedback e a especificidades das experiências sentidas (Schachter & Singer, 1962). Esta teoria foi apoiada por um estudo sobre dois fatores essenciais para a experiência emocional. O primeiro fator refere-se a resposta fisiológica por parte do indivíduo a determinadas situações, em que essa mesma resposta envia informação ao cérebro da existência de um estado de excitação. O segundo fator diz respeito à necessidade de mais informação para se compreender o estado em que o indivíduo se encontrava, dado que de diferentes situações surgem respostas fisiológicas semelhantes. Essa informação provinha da cognição, ou seja, o contexto social e físico no qual os indivíduos estão inseridos e o conhecimento por parte dos indivíduos das emoções vividas nessas diferentes situações (Schachter & Singer, 1962)

Carrol Izard desenvolveu uma das teorias das emoções mais importantes na investigação psicológica das emoções, denominada Teoria das Diferencial das Emoções, que se centra no carácter inato das emoções, nas suas funções motivacionais básicas (Izard, 2002; Izard & Ackerman, 2004) e na relação entre as emoções e a personalidade (Abe & Izard, 1999). Esta teoria aponta para três dimensões básicas ou componentes das emoções: dimensão neuronal, dimensão expressiva e dimensão experiencial. Segundo esta teoria as emoções são pré-programadas, embora existam influências ambientais (Abe & Izard, 1999).

1.3.2. Emoções positivas

Durante muito tempo o foco dos estudos e das investigações sobre as emoções era direcionado para as emoções negativas e para os efeitos e consequências que as mesmas têm nos indivíduos (Fredrickson, 1998). Fredrickson (2003), uma das principais investigadoras das emoções positivas, considera que esse foco prende-se com o facto de haver uma maior tendência para estudar o que altera o bem-estar dos indivíduos e ainda por as emoções positivas serem mais difíceis de estudar, uma vez que o rol de emoções positivas é mais restrito e são mais indiferenciadas do que as emoções negativas. No entanto, na sequência dos estudos da Psicologia Positiva e em outras áreas, as emoções positivas ganharam um novo ênfase (Seligman & Csikszentmihalye, 2000).

Fredrickson (2001) referenciou que por norma ficasse com a sensação que as tendências de ação aplicadas às emoções positivas são bastante mais vagas, mais difusas e menos específicas em comparação com as tendências das emoções negativas. Considerou ainda que as emoções positivas são distintas das emoções negativas, mas complementam-se, acrescentando que as emoções positivas apresentam manifestações psicofisiológicas distintas,

caracterizando-se, por exemplo, pela falta de reatividade autónoma (Fredrickson, Mancuso, Branigan, C. & Tugade, 2000) por parte das emoções negativas ou por uma relação favorecida com a resiliência-traço do indivíduo, sendo que, nesse sentido, as emoções ficam em desvantagem uma vez que aparentam não ter uma relação direta (Tugade & Fredrickson, 2004). De acordo com Fredrickson (2003), as emoções negativas, como o nojo ou o medo, foram essenciais para a sobrevivência dos nossos ancestrais perante situações de ameaça, isto demonstra que estas emoções têm uma função e benefícios adaptativos diretos e imediatos. Por sua vez, as mudanças corporais, a tendência para agir e as expressões faciais, que são características das emoções positivas, não são consideradas importantes na sobrevivência (Fredrickson, 2003). Ainda assim, Fredrickson (2003) considerou que nem todas as emoções positivas se incluem nas emoções que não são importantes para a sobrevivência, porque normalmente as emoções positivas não ocorrem em situações de risco e, por isso, não tendem a dar origem a impulsos bem definidos para uma determinada ação.

De forma a reestruturar as questões sobre as emoções, principalmente as emoções positivas, Fredrickson (1998) desenvolveu uma teoria denominada de “Ampliar e Construir” das emoções positivas. Esta teoria defende que as emoções negativas, como por exemplo a tristeza, o medo e a cólera, estreitam o repertório de pensamento-ação dos indivíduos para adotarem comportamentos específicos para agirem de forma imediata perante situações de ameaça. De outra forma, esta teoria alega que as emoções positivas, como por exemplo a alegria, o contentamento e o interesse, completam os processos psicológicos de pensamentos-ações, tendo como objetivo ampliar o repertório de pensamentos-ações, sendo que os benefícios dessa expansão do repertório de pensamentos-ações são alcançados a longo prazo, podendo ser utilizados como recursos pessoais duradouros (físicos, psicológicos, sociais e intelectuais) perante ameaças futuras (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2000).

Diversos estudos e investigações que comprovam e evidenciam que indivíduos que vivenciam mais emoções positivas têm tendência a serem mais flexíveis, criativos, resilientes e capazes de criar diversas formas de lidar com um determinado problema, e ainda que as emoções positivas têm a capacidade de anular os efeitos das emoções negativas (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Levenson, 1998; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009) até mesmo ao nível cardiovascular (Fredrickson, 2000; Fredrickson *et al.*, 2000; Fredrickson, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004), sendo que a presença das emoções positivas conduz ao aumento da satisfação com a vida (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008). Já Baptista (2012) referiu que as emoções aumentam o foco de atenção,

com preferência por um processamento a um nível mais global, em vez de detalhes ou do processamento parcelar, e levam à inclusão de mais componentes da situação de processamento de componentes e de maior flexibilidade.

Na sua teoria, Fredrickson (1998, 2004) realçou quatro emoções positivas: a alegria, o amor, o interesse e o contentamento. A alegria promove o divertimento, estimula a criatividade, o desenvolvimento físico, social, intelectual e artístico dos indivíduos. O amor envolve uma mistura de emoções positivas diferentes, como por exemplo, o interesse, a alegria e o contentamento, que é experienciado pelos indivíduos em contextos seguros. O interesse cria o desejo de explorar, alcançar novas experiências e novas informações. Por último, o contentamento suscita o desejo de usufruir dos acontecimentos de vida de complementar estes acontecimentos nas novas conceções de si mesmo e do mundo. Isen (1970) também desenvolveu estudos acerca das emoções positivas e da importância destas para o funcionamento psicológico dos indivíduos. Um dos seus estudos pioneiros foi acerca da afetividade positiva e dos seus efeitos, apresentando experimentalmente emoções positivas e adquirindo um efeito positivo por partes dos participantes oferecendo presentes inesperados. Através dos resultados obtidos, Isen concluiu que não era difícil incutir emoções positivas nos indivíduos, mesmo que a intensidade dessas emoções fosse mínima, tinham efeito no comportamento do indivíduo, estimulando a ajuda, a generosidade e a responsabilidade social. Em outros estudos realizados por esta autora, esta constatou que indivíduos que experienciam mais emoções positivas apresentam padrões de pensamento que são invulgares, criativos, flexíveis, integrativos e maleáveis (Isen, Daubman & Nowick, 1987, Baptista, 2012).

Num estudo de Fredrickson e Branigan (2005), tinham como objetivo investigar se as emoções positivas tinham um efeito de ampliação sob a cognição, capacidade de atenção maximizando o conjunto de pensamentos e ações, por meio de emoções positivas e negativas sob a visualização de filmes. De forma a não influenciar e manter a imparcialidade no grupo de controlo, este grupo assistiu a um filme mas na ausência de qualquer tipo de emoção no seu conteúdo. Posto isto, para avaliar a ampliação do repertório pensamento-ação, foi solicitado aos grupos que se abstraíssem do conteúdo do filme mas que fantasiassem que estavam num contexto que desencadeasse sentimentos parecidos e que, posteriormente, relatassem como agiam consoante o que estavam a sentir. Concluíram que em comparação com o grupo de indivíduos num estado emocional negativo e com o grupo de indivíduos num estado de neutralidade, o grupo de indivíduos num estado emocional positivo demonstrou um maior número de respostas. Fredrickson e Branigan (2005) defenderam que vários estudos

sobre as emoções positivas deram origem a provas empíricas do valor adaptativo das emoções positivas. As emoções positivas demonstram uma boa sensação subjetiva, ainda assim é importante salientar que as emoções positivas, os sentimentos positivos e o humor positivo demonstram benefícios que estão interligados, como por exemplo na ampliação dos níveis atencionais e no aumento de reportórios comportamentais.

Para demonstrarem que as emoções positivas podem anular os efeitos das emoções negativas, Fredrickson e seus colaboradores (2000) inculcaram emoções negativas nos indivíduos solicitando que preparassem um discurso. O objetivo desta investigação era provocar o surgimento de ansiedade, aumentar o ritmo cardíaco, a pressão arterial e a vasoconstrição periférica, mas sem nunca realmente pedirem o discurso. Quando os participantes souberam que não tinham de entregar os discursos, foi apresentado a cada grupo de participantes um de quatro filmes que suscitavam os estados emocionais tristeza, contentamento, divertimento ou nenhuma emoção. Posteriormente avaliaram-se o ritmo cardíaco, a pressão arterial e a vasoconstrição periférica dos participantes e verificou-se que os indivíduos que visualizaram o filme que desencadeava emoções positivas voltaram a atividade cardíaca inicial mais rapidamente, antes se terem sido expostos a situação que desencadeava a ansiedade, em comparação com os indivíduos que visualizaram o filme de conteúdo neutro, sem nenhuma emoção. Por sua vez, os indivíduos que visualizaram o filme que criava tristeza tiveram uma recuperação da atividade cardíaca inicial mais lenta. Concluiu-se então que as emoções negativas apoiam na regulação da reatividade cardiovascular potencialmente perigosa para a saúde que se constatou perante a exposição a emoções negativas (Fredrickson *et al.*, 2000).

No estudo das emoções positivas é importante salientar a importância da resiliência psicológica, uma vez que este conceito detém de um carácter recuperativo de experiências emocionais negativas e flexivelmente adaptativo perante experiências consideradas stressantes (Block & Kremen, 1996). Os indivíduos resilientes são considerados mais otimistas, mais energéticos, mais entusiastas perante circunstâncias de vida, e mais abertos a experiências (Block & Kremen, 1996).

Tugade e Fredrickson (2004) desenvolveram um estudo sobre as emoções positivas e a resiliência com o objetivo de verificar se indivíduos resilientes utilizavam as emoções positivas para recuperarem de acontecimentos stressantes e se tentavam encontrar um significado positivo para essas experiências. Concluíram que experienciar emoções positivas origina níveis de mais elevados de resiliência no futuro, ou seja, quando os indivíduos estão

perante situações stressantes, os indivíduos mais resilientes experienciam emoções mais positivas em comparação com os indivíduos menos resilientes, mesmo que experienciem emoções negativas em níveis semelhantes (Tugade & Fredrickson, 2004). Uma estratégia importante para a obtenção de emoções positivas é encontrar o significado positivo em situações negativas para, conseqüentemente, reduzir as emoções negativas (Tugade & Fredrickson, 2006).

1.3.3. Paz de espírito

A paz de espírito é caracterizada pelos estados afetivos de harmonia e paz interiores. Através da experiência da paz interior é possível alcançar estados de espírito que se incluem no estado de baixa excitação positiva (BEP), tais como serenidade e tranquilidade, sendo que através da experiência da harmonia interior é possível obter estados de mente, como a harmonia e o equilíbrio (Lee et. al., 2012).

Tendo em conta estudos realizados por Kroeber e Kluckhohn (1952), Boocock (1999) e Tsai e seus colaboradores (2006), provou-se que as culturas orientais dão mais valor aos estados de baixa excitação positiva (BEP), e menos valor aos estados de alta excitação positiva (AEP), ao contrário das culturas ocidentais que dão mais valor aos estados de alta excitação positiva (AEP) e menos valor aos estados de baixa excitação positiva (BEP). Tendo em conta o facto das culturas orientais experienciarem estados com maior nível de serenidade e tranquilidade, foi desenvolvida uma medida que avaliasse esses estados e os estados de paz de espiritual, como os estados de paz e harmonia interiores.

As culturas ocidentais e orientais têm como base correntes filosóficas distintas tendo em conta vários fatores, como por exemplo a cultura e a religião. A teoria paz de espírito envolve três correntes religiosas diferentes entre si, a corrente Confucionismo, a corrente Budista e a corrente Taoísmo (Lee et al., 2012).

A corrente Confucionismo, criada pelo filósofo chinês Confúcio, era o princípio base do estado imperial chinês desde o século 3 a.C.. Num livro que aborda a corrente confucionista, Confúcio realçou a importância de benevolência. Num outro livro acerca do confucionismo, salientaram os estados internos de equilíbrio e ainda a harmonia (Lee et al., 2012). Os ideais comportamentais requerem que os indivíduos controlem os seus desejos, de maneira a ir ao encontro do aspeto principal de benevolência, e que mantenham o equilíbrio, ou seja, um estado de paz de espírito, sem contarem no seu estado mental emoções extremamente positivas ou negativas (Lee et al., 2012). A doutrina desta corrente é ir ao

encontro do Tao que é considerado a harmonia da vida e do mundo. Nesta corrente, as bases da felicidade humana são a família e uma sociedade em que os indivíduos vivam em harmonia. Segundo a doutrina do confucionismo, o indivíduo é constituído por quatro dimensões, sendo elas o eu, a comunidade, a natureza e o céu.

A corrente Budista teve origem na Índia, onde Gautama Buda se inspirou na árvore de Bodhi para, posteriormente, espalhar a sua mensagem de iluminação, compaixão e paz. O budismo (os seus ensinamentos e práticas) tem sido a corrente presente há milénios na cultura e religião chinesa (Mitchell, 2002). O budismo tem como princípios fundamentais a identificação das causas internas do sofrimento com a finalidade de encontrar a forma de libertar esse mesmo sofrimento bem como a investigação dos meios através dos quais é possível concretizar essa liberdade (Wallace e Shapiro, 2006). Gautama Buda identificou como objetivo final de vida a completa extinção da ansiedade, sendo que através da prática da corrente budista os indivíduos tinham a possibilidade de se aproximar gradualmente desse objetivo (Mitchell, 2002). No entanto, não se descartava a hipótese de que os indivíduos podiam passar por algo negativo, como a doença ou a morte mas, de forma a enfrentar esses males, os sujeitos deveriam passar por estados de pacificidade e de calma. Neste sentido e de acordo com esta corrente, o estado mental mais apropriado que os indivíduos devem ambicionar é a manutenção da paz interior (Lee *et al.*, 2012). A corrente budista realça que é importante que seja feita a manutenção da paz e da harmonia interior por parte dos indivíduos (Lee *et al.*, 2012).

Por último, a corrente Taoísmo surgiu na China no século IV a.C., tornando-se religião no ano 142 a.C.. O conceito essencial do Taoísmo é o Tao que pode ser compreendido de diversas formas, como o poder místico do universo, a forma como funciona o mundo ou até mesmo o modo como os indivíduos falam sobre a realidade. (Kohn, 2001). O Tao foi apresentado pelo filósofo Lao-Tzu, descrevendo o Tao como um estado de perfeita harmonia. A harmonia Taoísta é fundamentada na teoria chinesa de Yien e Yang, teoria que diz respeito a medicina tradicional chinesa relativa ao diagnóstico e tratamento de doenças, que representa os pares opostos do mundo. É importante salientar que a harmonia Taoísta está envolvida no equilíbrio dinâmico entre esses pares opostos (Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2010). De forma a manter essa harmonia, o filósofo chinês Lao Tzu ajudou os indivíduos a aceitarem a forma como as coisas são (Lee *et al.*, 2012). Tendo como base a perspectiva hedonista da felicidade, que estimula os indivíduos a alcançarem os níveis

máximos de prazer, conclui-se que o objetivo final do Taoísmo é obter a paz interior através da conservação da harmonia interna (Lee *et al.*, 2012).

As emoções podem ser divididas em emoções cognitivo-dependentes, que são consideradas emoções mais complexas que dependem de uma avaliação cognitiva antes de surgirem, e emoções cognitivo-independentes, que são emoções mais “básicas” consideradas elementos fundamentais da vida emocional (Lee *et al.*, 2012). A paz interior é considerada uma emoção cognitivo-independente uma vez que envolve emoções que incluem estados de baixa excitação positiva (BEP) (Lee *et al.*, 2012). A paz e a harmonia interiores estão fortemente relacionados reciprocamente o que permite aos indivíduos alcançarem a paz interior através do processo de harmonia, ou obterem a harmonia interior através da manutenção de um estado de espírito sereno (Lee *et al.*, 2012).

Aquilo que constitui a felicidade tem sido alvo de contestação ao longo dos tempos (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001), sendo que o bem-estar subjetivo tem sido considerado bastante eficaz de medir a felicidade na vida quotidiana (Ryan & Deci, 2001; Kahneman, 1999). De forma a complementar os índices convencionais de bem-estar subjetivo afetivo, que consideram o conceito de felicidade um estado em que o prazer aumentado e a dor é diminuída, foi criada a paz de espírito como uma medida que possibilita a experiência de paz interior integrado com a harmonia (Lee *et al.*, 2012). A paz de espírito é considerada um estado de bem-estar diferente da felicidade hedónica, sendo que o método de alcançar essa paz de espírito é também diferente (Lee *et al.*, 2012).

As emoções contidas na baixa excitação positiva (BEP) foram admitidas como parte da definição de paz de espírito e conseqüentemente no desenvolvimento da escala de paz de espírito. É importante referir que a construção da paz de espírito integra estados internos de tranquilidade juntamente com harmonia (Lee *et al.*, 2012). Em contrapartida, Tsai e os seus colaboradores (2006) mediram a baixa excitação positiva (BEP) incluindo itens relacionados com a paz, tais como relaxamento, serenidade e tranquilidade, porém não estavam incluídos itens relacionados com a harmonia, como por exemplo o equilíbrio. A medida da baixa excitação positiva (BEP) usa adjetivos emocionais para apreender a extensão onde é experienciada (Tsai *et al.*, 2006), sendo que por sua vez a escala de paz de espírito utiliza frases para medir a paz de espírito. A partir do momento que a paz de espírito é considerada um composto do estado emocional que inclui a paz e a harmonia interiores, que as frases são mais eficazes no alcance de experiências simultâneas de paz e harmonia. A paz de espírito e a baixa excitação positiva (BEP) devem ser considerados distintos (Lee *et al.*, 2012). Através de

estudos realizados, apurou-se que a paz de espírito é melhor indicadora de saúde mental do que as medidas de baixa excitação positiva (BEP). De modo geral, em comparação com as medidas de baixa excitação positiva, a paz de espírito provê um quadro mais completo de bem-estar afetivo que reflete os valores da cultura chinesa (Lee *et al.*, 2012).

A escala paz de espírito demonstra uma boa confiabilidade e validade na medição dos estados internos de paz de espírito, apresentando ainda assim algumas limitações. A primeira limitação refere-se ao facto desta escala requerer que os indivíduos refiram quantas vezes experienciaram paz interior na sua vida quotidiana, embora alguns indivíduos podem considerar difícil adquirir e avaliar com exatidão a frequência de experiências de humor ao longo das suas vidas diárias (Robinson & Clore, 2002). A segunda limitação prende-se com a avaliação da paz de espírito, em que a mesma pode ser facilmente influenciada por uma série de atitudes dos indivíduos que experienciam a paz de espírito; indivíduos que dão valor ao estado interno de paz de espírito sobre a felicidade hedónica podem estar mais atentos a este estado e, assim, têm propensão a relatar maior frequência de paz de espírito quando comparados com indivíduos que valorizam em menor grau a paz de espírito. A terceira limitação diz respeito ao facto de cada item da escala de paz de espírito ter sido projetado de forma a apreender a paz interior conjugada com a harmonia interior. Neste sentido, não é possível exhibir os diferentes métodos psicológicos que podem estar subjacentes a paz interior e à harmonia (Lee *et al.*, 2012).

Com base em estudos anteriores, aproximar o prazer e evitar a dor foram considerados os princípios essenciais para alcançar uma boa vida afetiva (Higgins, Grant & Shah, 1999; Kahneman, 1999; Peterson, 1999). Porém, o processo utilizado para alcançar a paz de espírito não deve ser através da maximização do prazer e da minimização da dor mas sim através de um equilíbrio entre experiências de prazer e de dor (Lee *et al.*, 2012).

Sotto-Mayor (2013) provou que a escala de paz de espírito apresentou correlações positivas com as escalas de satisfação com a vida, de florescimento humano e com os itens relativos a experiências positivas da escala de experiências positivas e negativas. Neste sentido, maior harmonia está relacionada com a satisfação com a vida, com o florescimento e com a afetividade positiva. Contrariamente, maiores níveis de harmonia estão relacionados com menores níveis de emoções negativas.

Fredrickson e seus colaboradores (2008) referiram que o facto de os indivíduos se envolverem em atividade espirituais, de forma a encontrarem paz de espírito, estimula o aumento dos níveis de emoções positivas

1.4 Períodos do ciclo de vida

Atualmente, diversos teóricos do desenvolvimento concordam que os indivíduos se desenvolvem ao longo de toda a vida. Este desenvolvimento durante toda a vida é denominado de ciclo de vida (Papalia et al., 2001).

Baltes (1987) apresentou quatro princípios fundamentais do desenvolvimento do ciclo de vida, sendo eles: o desenvolvimento é vitalício, sendo que cada período de vida é influenciado por acontecimentos passados e influenciam os acontecimentos futuros; o desenvolvimento depende de história e de contexto, visto que cada indivíduo se desenvolve em determinados contextos ou condições definidas pelo tempo e lugar, sendo que os indivíduos influenciam esse contexto histórico e social bem como são influenciados pelos mesmos; o desenvolvimento é multidimensional e multidirecional, uma vez que o desenvolvimento envolve equilíbrio entre crescimento e declínio; o desenvolvimento é flexível, pois é possível os indivíduos melhorarem significativamente as suas capacidades, mesmo em idade mais avançada.

Papalia e os seus colaboradores (2001) dividiram as faixas etárias em oito períodos que geralmente são aceites pelas sociedades ocidentais industriais. Os oito períodos são os seguintes: período pré-natal (da concepção ao nascimentos), primeira infância (do nascimento aos 3 anos), segunda infância (faixa etária dos 3 anos aos 6 anos), terceira infância (faixa etária dos 6 anos aos 11 anos), adolescência (faixa etária dos 12 anos aos 20 anos aproximadamente), jovem adulto (faixa etária dos 20 anos aos 40 anos), adulto/meia-idade (faixa etária dos 40 anos aos 65 anos) e idoso/terceira idade (faixa etária com idades iguais ou superiores a 65 anos).

Destacando as faixas etárias jovem adulto, adulto e idoso, uma vez que são as três faixas etárias estudadas nesta investigação, serão referidas seguidamente os seus principais desenvolvimentos. Os principais desenvolvimentos nos jovens adultos verificam-se ao nível das capacidades cognitivas e dos julgamentos morais, pois assumem um papel mais complexo; os traços de personalidade tornam-se relativamente estáveis, ainda assim as alterações de personalidade podem ser influenciadas pelos períodos e pelos acontecimentos de vida. Em relação aos adultos, os principais desenvolvimentos ocorrem nas capacidades mentais, uma vez que uma grande parte delas atinge o seu máximo; a identidade do indivíduo continua em desenvolvimento. Por sua vez, os principais desenvolvimentos nos idosos envolvem a inteligência e a memória, que mesmo que se deteriorem em determinadas áreas, a maior parte dos indivíduos encontram maneira de compensação (Papalia *et al.*, 2001).

CAPITULO 2 – MÉTODO

2.1. Objetivos e hipóteses

O presente estudo teve como objetivo verificar se os três grupos de faixas etárias do ciclo de vida aqui estudados diferiam entre si, em função das emoções positivas, das emoções negativas, da satisfação com a vida e da paz de espírito.

Neste sentido, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

Hipótese 1 – Prevê-se que a satisfação com a vida seja significativamente superior em sujeitos mais novos quando comparados com sujeitos mais velhos.

Hipótese 2 – Espera-se que as emoções positivas apresentem uma relação negativa com as emoções negativas e uma relação positiva com a satisfação com a vida

Hipótese 3 – Prevê-se que os sujeitos mais velhos apresentem significativamente menos emoções negativas quando comparados com os sujeitos mais novos.

Hipótese 4 – Espera-se que as emoções negativas apresentem uma correlação negativa com a paz de espírito e com a satisfação com a vida.

2.2. Descrição da amostra

A presente investigação foi realizada junto de uma amostra recolhida por conveniência, constituída por um total de 193 ($n = 193$) participantes. Quanto ao estado civil, verificou-se a existência de 33 (17.1%) homens solteiros e 29 (15%) mulheres solteiras, no grupo dos casados/união de facto, 59 (30.6%) são sujeitos do sexo masculino e 55 (28.5%) do sexo feminino, 4 (2.1%) sujeitos são divorciados do sexo masculino e 3 (1.6%) do sexo feminino, e existem 4 (2.1%) homens viúvos e 6 (3.1) mulheres também viúvas. Pode-se referir que não existe associação significativa entre sexo e estado civil [$\chi^2(3) = .68; p = .876$]. Ou seja, não existem diferenças significativas entre os diferentes estados civis em função do sexo.

Tendo em conta a divisão de grupos das faixas etárias segundo Papalia e os seus colaboradores (2001), foram aqui estudados três desses grupos, jovens adultos dos 18 aos 39 anos, adultos dos 40 aos 64 anos e idosos com idades iguais ou superiores a 65, sendo que no grupo dos 18 aos 39 anos, 32 (16.6%) homens e 32 (16.6%) mulheres, no grupo dos 40 aos 64 anos, 35 (18.1%) são do sexo masculino e 32 (16.6%) são do sexo feminino, enquanto na faixa etária mais avançada (maior ou igual a 65 anos), existem 33 (17.1%) homens e 29 (15%) mulheres. Pode-se referir que não existe associação significativa entre sexo e faixa etária [$\chi^2(2) = .14; p = .933$].

Quanto à variável idade, esta era uma amostra com idades a partir dos 18 e o participante mais velho tinha 75 anos, sendo a média das idades dos homens de 48.70 ($DP=17.38$) e das mulheres de 47.98 ($DP=17.71$), não existindo diferenças significativas entre sexos em função da idade dos sujeitos [$t(191)=.28$; $p=.776$]. Já para os anos de estudo, os sujeitos do sexo masculino apresentaram uma média de idades de 11.51 ($DP=5.40$) e os sujeitos do sexo feminino 11.40 ($DP=5.35$), não se verificando também qualquer diferença significativa entre os dois sexos em função dos anos de escolaridade [$t(191)=.14$; $p=.885$].

As características sociodemográficas da amostra encontram-se na tabela 1.

Tabela 1 – Características Sociodemográficas da Amostra.

	Masculino		Feminino		χ^2
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	
Estado Civil					.68
Solteiro	33	17.1	29	15.0	
Casado/ União de facto	59	30.6	55	28.5	
Divorciado/ Separado	4	2.1	3	1.6	
Viúvo	4	2.1	6	3.1	
Faixa etária					.14
18-39	32	16.6	32	16.6	
40-64	35	18.1	32	16.6	
≥65	33	17.1	29	15.0	

	Masculino		Feminino		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Idade	48.70	17.38	47.98	17.71	.28
Anos de escolaridade	11.51	5.40	11.40	5.35	.14

2.3. Medidas

2.3.1. Questionário demográfico

O questionário de dados demográficos foi utilizado para proceder à caracterização da amostra. Este questionário é composto por 9 questões, sendo estas o estabelecimento de ensino frequentado, sexo, estado civil, idade, profissão, número de anos de escolaridade, curso frequentado, religião e etnia.

2.3.2. Escala de satisfação com a vida (*ESV*)

A escala Satisfação com a vida, desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985, tem como objetivo uma avaliação global da satisfação com a vida dos indivíduos (Pavot & Diener, 1993).

Quanto as qualidades psicométricas, esta escala é uma medida que apresenta uma estabilidade temporal moderada e adequada consistência interna, pois no estudo inicial, Diener e os seus colaboradores encontraram o coeficiente de correlação de teste-reteste, com um intervalo de dois meses entre a primeira e a segunda aplicação, de .82. No que diz respeito a consistência interna, o valor do Alfa de Cronbach foi de .87. Através da análise fatorial, compreenderam a existência de um único fator que é responsável por 66% da variância desta escala (Diener *et al.*, 1985). Esta medida demonstrou evidências de validade de constructo (Diener *et al.*, 1985) e de validade discriminante (Pavot & Diener, 1993). A escala é composta por cinco itens formulados no sentido positivo, em que o formato de resposta é do tipo Likert, sendo que a pontuação varia entre 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Discordo Totalmente). Através da cotação dos itens obtém-se a pontuação que pode variar entre 5 (menor grau de satisfação com a vida) e 35 (maior grau de satisfação com a vida). Pontuações entre 5 e 9 demonstram que o sujeito se sente “extremamente insatisfeito com a sua vida”, entre 15 e 19 “ligeiramente insatisfeito com a vida”, entre 21 e 25 “ligeiramente satisfeito com a vida”, entre 31 e 35 “extremamente satisfeito com a vida” e uma pontuação de 20 representa o ponto

neutro da escala, ou seja, indica que o sujeito se encontra igualmente satisfeito e insatisfeito (Pavot & Diener, 1993).

Esta escala foi validade para Portugal por Neto, Barros e Barros (1990), posteriormente por Simões (1992) e mais recentemente por Laranjeira (2009).

2.3.3. Teste de positividade (*TP*)

O teste de positividade foi desenvolvido por Barbara Fredrickson (2009) e posteriormente traduzido por Baptista (2011), é um instrumento utilizado para avaliar as emoções positivas e negativas. Esta medida é formada por vinte itens, composta por duas dimensões, sendo estas emoções positivas e emoções negativas. O formato de resposta é do tipo Liket com pontuação que varia entre 0 (Nada) e 4 (Extremamente), em que o participantes deveram responder consoante a intensidade com que experienciou essas emoções num determinado período de tempo, mais especificamente nas últimas quatro semanas.

A escala encontra-se atualmente em preparação e adaptação para a população portuguesa através do trabalho De Sousa & Gonçalves (em preparação).

2.3.4. Escala de paz de espírito (*EPE*)

A Escala Paz de Espírito, desenvolvida por Lee, Lin, Huang e Fredrickson (2012), foi inicialmente criada com itens escritos em Chinês. Num primeiro estudo, esta escala era formada por dez itens de frases com palavras com o objetivo de refletir sobre a paz e harmonia interiores, quer a nível geral como a nível de situações do quotidiano dos indivíduos. Uma vez que todas as palavras de cada item estavam relacionadas com a paz e harmonia interiores, foi constituído um modelo de um único fator. De seguida foi realizada a análise fatorial exploratória para avaliar o inter-relacionamento entre as variáveis, de forma a construir um conjunto de fatores que expressassem os que as variáveis originais partilhavam em conjunto. Através da análise do screen plot foi determinado o número de fatores a ser excluídos da escala, sendo a melhor solução um único fator. O primeiro fator foi responsável por 63,58% da variação total com um valor de 6,36, o segundo fator foi responsável por 9,95% da variação total com um valor de 1,00. Também foi demonstrada uma forte estrutura de fator único e cargas fatoriais semelhantes. Neste sentido, foram mantidos apenas os itens com cargas fatoriais elevadas no primeiro fator. Em contrapartida, um dos itens foi retirado devido a uma carga fatorial baixa e outros dois itens também foram excluídos com base na

alta semelhança semântica e devido a correlação entre os itens ser elevada ($r = .8$). Isto conduziu à escala atual constituída por sete itens. As correlações item-total variaram entre .76 e .85, com uma média de .81. A escala demonstrou um alfa de Cronbach de .91. Conclui-se assim, que neste primeiro estudo a escala de paz de espírito foi considerada uma medida com boa estrutura fatorial e uma boa consistência interna em três amostras diferentes (Lee, Lin, Huang e Fredrickson, 2012).

Como referido anteriormente, a escala de paz de espírito é constituída por sete itens com um formato de resposta do tipo Likert, em que a pontuação varia entre 1 (Nada) e 5 (Sempre), em que os participantes deveram responder consoante a frequência experienciam os estados internos descritos em cada um dos itens (Lee, Lin, Huang e Fredrickson, 2012).

2.4. Procedimento

Para a concretização do presente estudo, procedeu-se a recolha da amostra. A recolha da informação foi realizada através de um protocolo composto pela Escala de Satisfação com a vida (Diener Emmons, Larsen, & Griffin., 1985), Teste de Positividade (Fredrickson, 2009) e Escala de Paz de Espírito (Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2012).

Antes da aplicação individual do protocolo, os indivíduos foram informados acerca da pertinência do estudo, que a participação era voluntária e que podiam desistir a qualquer momento. Foi ainda reforçada a questão do anonimato e da confidencialidade dos dados, utilizados apenas para tratamento estatístico, não existindo respostas certas ou erradas. Em determinados casos os instrumentos foram lidos e preenchidos pela investigadora. O tempo de preenchimento foi, em média, de 15 minutos.

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa IBM SPSS versão 20.0 para o sistema operativo Windows.

CAPITULO 3 - RESULTADOS

3.1. Diferenças entre faixas etárias em função das variáveis em estudo (satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito).

Com intuito de comparar as diferentes faixas etárias em função da satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito, foi realizada uma análise de variâncias (ANOVA) para cada uma das variáveis em estudo, analisando-se a diferenças entre grupos através dos testes *post hoc*.

Após observar os dados obtidos, que se encontram na tabela 2, pode-se verificar que a satisfação com a vida varia significativamente em função da faixa etária [$F(2,192) = 7.053; p = .001$], onde os sujeitos com idades compreendidas entre 40 e 64 ($M = 23.552; DP = 3.901$) tem níveis superiores de satisfação com a vida, comparativamente aos sujeitos que têm 65 ou mais anos ($M = 20.484; DP = 3.486$). Quanto às emoções negativas, estas também variam significativamente em função da faixa etária [$F(2,190) = 13.262; p = .000$], onde o grupo que se encontra entre os 18 e os 39 anos ($M = 11.109; DP = 7.071$) apresentam níveis superiores de emoções negativas quando comparado com os sujeitos pertencentes ao grupo dos 40 a 64 anos ($M = 6.896; DP = 4.345$) e também quando comparado com os que têm idades iguais ou superiores a 65 anos ($M = 7.339; DP = 3.013$). Já as emoções positivas, apresentam igualmente uma variação significativa em função da faixa etária em que é avaliado [$F(2,190) = 41.032; p = 0.000$], sendo que os sujeitos mais velhos (≥ 65 anos) apresentam níveis significativamente inferiores de emoções positivas ($M = 16.145; DP = 4.644$) quando comparados com os sujeitos entre os 18 e 39 anos ($M = 24.171; DP = 6.531$) e os sujeitos que têm idades compreendidas entre os 40 e os 64 ($M = 23.836; DP = 5.528$). Verificaram-se ainda diferenças significativas entre faixas etárias relativamente aos níveis de paz de espírito [$F(2,190) = 13.070; p = .000$], onde os sujeitos de meia idade (40-64 anos) apresentam maiores níveis de paz de espírito ($M = 26.418; DP = 4.449$) quando comparados com o grupo de sujeitos entre os 18 e 39 anos ($M = 23.594; D = 5.580$), e quando comparado com os sujeitos com 65 ou mais anos ($M = 22.335; DP = 3.693$).

Tabela 2 – Diferenças entre faixas etárias em função das variáveis em estudo (satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito).

	Faixas Etárias						F
	18-39 anos		40-64 anos		≥65 anos		
	M	DP	M	DP	M	DP	
Satisfação com a Vida	21.875	6.122	23.552	3.901	20.484	3.486	7.053**
Emoções Negativas	11.109	7.071	6.896	4.345	7.339	3.013	13.262***
Emoções Positivas	24.171	6.531	23.836	5.528	16.145	4.644	41.032***
Paz de Espírito	23.594	5.580	26.418	4.449	22.355	3.693	13.070***

Nota: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

3.2. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades compreendidas entre 18 e 39 anos.

Com o objetivo de estudar a relação entre as variáveis satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito, foi feita uma matriz de relações que se apresenta na tabela 3.

Após analisar a tabela 3, pode-se constatar que existe uma relação estatisticamente significativas entre todas as variáveis ($p < .05$). As emoções negativas apresentam uma correlação estatisticamente significativa baixa e negativa com as emoções positivas ($r = -.27$; $p = .026$), com a satisfação com a vida ($r = -.29$; $p = .020$) e estatisticamente significativa moderada e negativa com a paz de espírito ($r = -.46$; $p = .000$), sendo a correlação entre as emoções negativas e positivas a mais baixa. Quanto à satisfação com a vida, além da correlação negativa com as emoções negativas, esta apresenta também uma correlação significativamente positiva e alta com a paz de espírito ($r = .63$; $p = .000$) e com as emoções positivas ($r = .61$; $p = .000$). Quanto às emoções positivas, revela também uma correlação significativamente alta e positiva com a paz de espírito ($r = .68$; $p = .000$), sendo esta a correlação mais alta. Ou seja, quanto maior forem os níveis de emoções negativas nos sujeitos

com idades compreendidas entre os 18 e 39 anos, menores serão os níveis de emoções positivas, de satisfação com a vida e de paz de espírito.

Tabela 3 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos.

	Emoções Negativas	Emoções Positivas	Paz de Espírito
Satisfação com a Vida	-.29*	.61***	.63***
Emoções Negativas		-.27*	-.46***
Emoções Positivas			.68***

Nota: * $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$ *** $p \leq 0.001$

3.3. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades compreendidas entre 40 e 64 anos.

Com o objetivo de estudar a relação entre as variáveis satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito, foi feita uma matriz de relações que se apresenta na tabela 4.

Após analisar a tabela 4, pode-se constatar que existe uma correlação estatisticamente significativas entre todas as variáveis ($p < .05$), à exceção das emoções positivas com as emoções negativas ($r = .01$; $p = .956$), onde não se verifica uma correlação significativa entre ambas. Quanto à satisfação com a vida, apresenta uma correlação significativa, negativa e moderada com as emoções negativas ($r = -.37$; $p = .002$), e uma correlação significativa, positiva e moderada com as emoções positivas ($r = .348$; $p = .004$) e significativamente positiva forte com a paz de espírito ($r = .70$; $p = .000$), sendo a relação entre elas a mais alta. Já a paz de espírito, além da correlação positiva com a satisfação com a vida, apresenta uma correlação significativamente negativa e moderada com as emoções negativas ($r = -.45$; $p = .000$) e significativamente positiva e igualmente moderada com as emoções positivas ($r = .48$; $p = .000$). Ou seja, quanto maior forem os níveis de satisfação com a vida, menores serão os níveis de emoções negativas, e maiores serão os níveis de emoções positivas e paz de espírito dos sujeitos de meia idades (40 aos 64 anos).

Tabela 4 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades compreendidas entre os 40 e os 64 anos

	Emoções Negativas	Emoções Positivas	Paz de Espírito
Satisfação com a Vida	-.37**	.34**	.70***
Emoções Negativas		.01	-.45***
Emoções Positivas			.48***

Nota: * $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$ *** $p \leq 0.001$

3.4. Correlação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito no grupo de sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos.

Com o objetivo de estudar a relação entre as variáveis satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito, foi feita uma matriz de relações que se apresenta na tabela 5.

Após analisar a tabela 5, pode-se constatar que as correlações entre variáveis são mais fortes nesta faixa etária comparativamente às faixas etárias anteriores. Quanto à satisfação com a vida, apresenta uma correlação significativamente negativa e alta com as emoções negativas ($r = -.72$; $p = .000$), e uma correlação significativamente positiva e alta com as emoções positivas ($r = .65$; $p = .000$) e com a paz de espírito ($r = .77$; $p = .000$). Já a paz de espírito, além da correlação positiva com a satisfação com a vida, apresenta uma correlação significativamente negativa e moderada com as emoções negativas ($r = -.56$; $p = .000$) e significativamente positiva e alta com as emoções positivas ($r = .81$; $p = .000$). As emoções negativas, além das correlações negativas com a satisfação com a vida e com a paz de espírito, apresenta também uma correlação significativamente negativa e moderada com as emoções positivas ($r = -.44$; $p = .000$), onde a correlação mais alta é entre paz de espírito e as emoções positivas, e a mais baixa é entre emoções negativas e emoções positivas.

Ou seja, quanto maior forem os níveis de paz de espírito, menores serão os níveis de emoções negativas, e maiores serão os níveis de emoções positivas e de satisfação com a vida em sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos.

Tabela 5 – Relação entre a satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito em sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos.

	Emoções Negativas	Emoções Positivas	Paz de Espírito
Satisfação com a Vida	-.72***	.65***	.77***
Emoções Negativas		-.44***	-.56***
Emoções Positivas			.81***

Nota: * $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$ *** $p \leq 0.001$

CAPITULO 4 – DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar se os três grupos de faixas etárias do ciclo de vida aqui estudados diferiam entre si (dos 18 aos 39 anos; dos 40 aos 64 anos; idades iguais ou superiores a 65 anos) em função das emoções positivas, das emoções negativas, da satisfação com a vida e da paz de espírito.

Na hipótese 1, era esperado que a satisfação com a vida fosse significativamente superior em sujeitos mais novos quando comparados com sujeitos mais velhos. Após a análise estatística, verificou-se que a satisfação com a vida variou significativamente em função da faixa etária, onde os indivíduos com idades compreendidas entre os 40 e os 64 anos apresentaram níveis superiores de satisfação com a vida quando comparados com sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos. Deste modo, a hipótese foi confirmada mas não na sua totalidade uma vez que as diferenças verificaram-se apenas entre dois grupos de faixas etárias, não incluindo a faixa etária dos 18 aos 39 anos. Os resultados obtidos vão ao encontro de alguns estudos prévios que mostram que os níveis de satisfação com a vida tendem a aumentar com o passar da idade (Diener & Suh, 1998; Seligman, 2008). Tendo em conta Simões (1992), existem diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida tendo em conta a idade, sendo que os indivíduos de média idade apresentam níveis superiores de satisfação com a vida comparativamente com os mais idosos, indo a for dos resultados obtidos e da hipótese 1. No entanto, Campbell e seus colaboradores (1976) nos seus estudos concluíram que os indivíduos mais novos apresentam níveis mais altos de felicidade e níveis muito mais baixos de satisfação com a vida, sendo que os idosos ostentam níveis mais baixos de felicidade e níveis mais altos de satisfação com a vida. É ainda importante salientar que Neto (1999), tendo diversos estudos como suporte, defendeu que os indivíduos idosos não demonstram níveis inferiores de satisfação com a vida em comparação com outras faixas etárias, o que pode explicar o facto do presente estudo não ter demonstrado diferenças entre as faixas etárias dos 18 aos 39 anos comparativamente com os mais velhos, com idades iguais ou superiores a 65 anos, e com sujeitos dos 40 aos 65 anos.

Na hipótese 2, era esperado que as emoções positivas apresentassem uma relação negativa com as emoções negativas e uma relação positiva com a satisfação com a vida. Quanto as emoções positivas apresentarem uma relação negativa com as emoções negativas, os resultados obtidos após a análise estatística confirmaram esta hipótese para a faixa etária dos 18 aos 39 anos uma vez que as emoções positivas apresentaram uma correlação estatisticamente significativa e negativa com as emoções negativas. Também se verificou que as emoções negativas ostentaram uma correlação estatisticamente significativa e negativa com

as emoções positivas nos indivíduos com idades iguais ou superiores a 65 anos, o que também confirma esta hipótese, ou seja, quando o nível de experiência de emoções positivas aumenta o nível de experiência de emoções negativas diminui, bem como quando o nível de experiências negativas aumenta o nível de experiências positivas diminui. Contudo, na faixa etária dos 40 aos 64 anos não foi possível verificar uma correlação significativa entre as emoções positiva e as emoções negativa. No que diz respeito as emoções positivas apresentarem uma relação positiva com a satisfação com a vida, os resultados obtidos após a análise estatística confirmaram esta hipótese para as três faixas etárias, visto que as emoções positivas apresentam uma correlação positiva com a satisfação com a vida nos sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos, entre os 40 e os 64 anos e sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos, ou seja, a presença de emoções positivas contribui para o aumento da satisfação com a vida. Neste sentido, confirmou-se parcialmente a hipótese 2. Esta hipótese está de acordo com diversos estudos, que consideram que a presença de emoções positivas faz com que os níveis de emoções negativas desçam (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Levenson, 1998; Cohn *et al.*, 2009), e ainda que o experienciar de emoções positivas conduz a um aumento da satisfação com a vida (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson *et al.*, 2008).

No que concerne à hipótese 3 era esperado os sujeitos mais velhos apresentassem significativamente menos emoções negativas quando comparados com sujeitos mais novos. Tendo em conta os resultados encontrados, a hipótese 3 é confirmada pois os indivíduos que se encontram entre os 18 e os 39 anos apresentam níveis superiores de emoções negativas comparativamente com os sujeitos que pertencem ao grupo dos 40 aos 64 anos, e ainda os indivíduos pertencentes a faixa etária dos 18 aos 39 anos também apresentam níveis superiores de emoções negativas quando comparados com os que têm idades iguais ou superiores a 65 anos. Estes resultados vão no sentido de estudos encontrados, em que Yeung e seus colaboradores (2011) asseguram que a medida que a idade aumenta, os indivíduos experienciam emoções negativas com menos intensidade. O aumento da idade está relacionado à alteração de emoções negativas para emoções positivas e à mudança de emoções ativas para emoções passivas (Ross & Mirowski, 2008).

Na hipótese 4 era esperado que as emoções negativas apresentassem uma correlação significativamente negativa com a paz de espírito e com a satisfação com a vida. Nos resultados obtidos foi possível verificar que, tanto ao nível da faixa etária dos 18 aos 39 anos, da faixa etária dos 40 aos 64 anos e nos sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos, as

emoções negativas apresentam uma correlação estatisticamente significativa e negativa com a paz de espírito. A paz e a harmonia interiores estão fortemente relacionados reciprocamente o que permite aos indivíduos alcançarem a paz interior através do processo de harmonia, ou obterem a harmonia interior através da manutenção de um estado de espírito sereno (Lee *et al.*, 2012). É também importante referir que a construção da paz de espírito integra estados internos de tranquilidade juntamente com harmonia (Lee *et al.*, 2012). Tendo isto em conta, os resultados estão de acordo com o estudo de Sotto-Mayor (2013), uma vez que maior harmonia está relacionada a menos emoções negativas. Contudo, o estudo de Sotto-Mayor (2013) foi composto por uma amostra com idades compreendidas entre os 18 e os 48 anos. Com base nos resultados obtidos, nos sujeitos com idades entre os 18 e os 39 anos, nos sujeitos com idades entre os 40 e os 64 anos e nos sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos, as emoções negativas apresentarem uma correlação negativa com a satisfação com a vida. Estes resultados vão ao encontro de um estudo de Diener e seus colaboradores (2008), que referem que as emoções negativas relacionam-se de forma significativa e negativa com a satisfação com a vida. Confirmando-se assim, a hipótese 4.

Embora não se tenha colocado em hipótese, com base nos resultados obtidos neste estudo, verificou-se que a satisfação com a vida apresenta uma correlação significativa e positiva com a paz de espírito, tanto nos indivíduos que se encontram entre os 18 e os 39 anos, entre os 40 e os 64 anos e os que têm 65 ou mais anos. Isto vai no sentido do estudo de Sotto-Mayor (2013), provando que a escala paz de espírito apresentou uma correlação positiva com a satisfação com a vida e, neste sentido, maior harmonia está relacionada com a satisfação com a vida. Sem esquecer que o estudo de Sotto-Mayor por uma amostra com idades compreendidas entre os 18 anos e os 48 anos.

Ainda no que concerne às diferenças entre faixas etárias em função das variáveis em estudo, as emoções positivas variam significativamente em função da faixa etária em que é avaliado, em que os sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos apresentam níveis significativamente inferiores de emoções positivas comparativamente com os sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e 39 anos e os sujeitos entre os 40 e os 64 anos. Estes resultados obtidos vão contra os estudos previamente encontrados que referem que indivíduos mais velhos tendem a experienciar níveis elevados de emoções positivas (Yeung *et al.*, 2011). Isto pode estar relacionado com o estudo não ter sido efetuado na população portuguesa, ou seja, ter sido realizado noutra cultura, pois Armon-Jones (1986) afirma que as emoções são uma construção social dos sistemas de valores estabelecidos pelo meio social onde o

indivíduo está inserido e variam conforme o acordo e conveniência de uma sociedade. Quanto a paz de espírito, esta varia significativamente em função da faixa etária, onde os sujeitos dos 40 aos 64 anos demonstram níveis mais elevados de paz de espírito comparativamente com as faixas etárias dos 18 aos 39 anos e dos com idades iguais ou superiores a 65 anos.

Com o objetivo de estudar a relação entre as variáveis satisfação com a vida, emoções positivas, emoções negativas e paz de espírito, após analisar os resultados obtidos, na faixa etária dos 18 aos 39 anos, consta-se que as emoções negativas demonstram uma correlação estatisticamente significativa baixa e negativa com as emoções positivas. Maiores níveis de emoções positivas conduzem a menores níveis de emoções negativas (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Levenson, 1998; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). As emoções negativas demonstram uma correlação estatisticamente significativa baixa e negativa com a satisfação com a vida. Diener e seus colaboradores (2008) demonstraram no seu estudo que as emoções negativas relacionam-se de forma significativa e negativa com a satisfação com a vida. As emoções negativas apresentam uma correlação estatisticamente significativa moderada e negativa com a paz de espírito. Sotto-Mayor (2013) verificou no seu estudo que uma maior harmonia (associada a paz de espírito) está relacionada com menores níveis de emoções negativas. Sendo que a correlação entre as emoções negativas e positivas considerada a mais baixa. A satisfação com a vida apresenta uma correlação negativa com as emoções negativas e uma correlação significativamente positiva e alta com a paz de espírito. Por sua vez, as emoções positivas revelam ainda uma correlação significativamente alta e positiva com a paz de espírito, sendo esta a correlação mais alta. Conclui-se que quanto maior forem os níveis de emoções negativas nos sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e 39 anos, menores serão os níveis de emoções positivas, satisfação com a vida e paz de espírito.

Na faixa etária dos 40 aos 39 anos, a satisfação com a vida apresenta uma correlação significativa negativa e moderada com as emoções negativa, uma correlação significativa positiva e moderada com as emoções positivas e uma correlação significativamente positiva forte com a paz de espírito, sendo esta ultima a relação mais alta. A paz de espírito, além da correlação com a satisfação com a vida, apresenta uma correlação negativa e moderada com as emoções negativas e uma correlação positiva e moderada com as emoções positivas. Fredrickson e seus colaboradores (2008) relataram que o facto de os indivíduos se envolverem em atividade espirituais, de forma a encontrarem paz de espírito, impulsiona o aumento dos níveis de emoções positivas. Quanto maior forem os níveis de satisfação com a vida, menores serão os níveis de emoções negativas, e maiores serão os níveis de emoções positivas e paz de

espírito dos sujeitos entre os 40 e os 64 anos. Contudo, não existe correlação estatisticamente significativa entre as emoções positivas e as emoções negativas.

Por último, na faixa etária dos sujeitos que têm idades iguais ou superiores a 65 anos, a satisfação com a vida apresenta uma correlação significativamente negativa e alta com as emoções negativas e uma correlação significativamente positiva e alta com as emoções positivas e com a paz de espírito. A paz de espírito correlaciona-se positivamente com a satisfação com a vida, sendo que maior harmonia está associada com a satisfação com a vida, com o florescimento humano e com a afetividade positiva (Sotto-Mayor, 2013). A paz de espírito, além da correlação positiva com a satisfação com a vida, apresenta uma correlação significativamente negativa e moderada com as emoções negativas e uma correlação significativamente positiva e alta com as emoções positivas. As emoções negativas, além das correlações negativas com a satisfação com a vida e com a paz de espírito, apresentam ainda uma correlação significativamente negativa e moderada com as emoções positivas, onde a correlação mais alta é entre a paz de espírito e as emoções positivas, e a correlação mais baixa é entre as emoções negativas e as emoções positivas. Conclui-se que quanto maior forem os níveis de paz de espírito, menores serão os níveis de emoções negativas, e maiores serão os níveis de emoções positivas e de satisfação com a vida em sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos. Os níveis de emoções positivas e de satisfação com a vida serão mais elevados nos sujeitos com idades iguais ou superiores a 65 anos.

Uma vez que o presente estudo envolve participantes com idades superiores a 18 anos e sem limite de idade, esta investigação tem como limitação o facto de uma das escalas não estar aferida para a população portuguesa no geral, limitando-se aos estudantes portugueses universitários, por isso seria interessante fazer a validação dessa escala em outras amostras portuguesas, abrangendo assim um maior leque de participantes. Seria interessante estudar e perceber se existem diferenças significativas entre sexo em função das variáveis em estudo, e entre os diferentes estados civis em função das variáveis em estudo, neste caso a satisfação com a vida, as emoções positivas, as emoções negativas e a paz de espírito.

CAPITULO 5 – CONCLUSÃO

O objetivo do presente investigação consistiu em verificar se os três grupos de faixas etárias do ciclo de vida aqui estudados diferiam entre si, em função das emoções positivas, das emoções negativas, da satisfação com a vida e da paz de espírito.

Após a aplicação de um protocolo de avaliação constituído por várias escalas, foi possível obter resultados que mostraram que não existem diferenças significativas entre os diferentes estados civis em função do sexo, não existe associação significativa entre sexo e faixa etária, não se verificaram diferenças significativas entre sexos em função da idade dos sujeitos, e não existe diferença significativa entre os dois sexos em função dos anos de escolaridade.

Foi possível constatar que a hipótese 1 deste estudo foi confirmada mas não na sua totalidade, pois ficou demonstrado que os níveis de satisfação com a vida foram significativamente superiores em sujeitos dos 40 aos 64 anos quando comparados com sujeitos com 65 ou mais anos, mas não se verificaram diferenças em sujeitos dos 18 aos 39 anos quando em comparação. A hipótese 2 foi parcialmente confirmada, uma vez que as emoções positivas apresentam uma relação negativa com as emoções negativas em dois grupos de faixas etárias, sendo que num dos grupos não é possível verificar essa relação; já as emoções positivas apresentam uma relação positiva com a satisfação com a vida nos três grupos de faixas etárias aqui estudados. Quanto à hipótese em que se esperava que os sujeitos mais velhos apresentasse significativamente menos emoções negativas quando comparados com sujeitos mais novos, esta foi confirmada, dado que os sujeitos com idades entre os 18 e os 39 anos apresentaram níveis superiores de emoções negativas em comparação com os sujeitos que têm entre 40 e 64 anos, e os sujeitos dos 18 aos 39 anos apresentaram níveis superiores de emoções negativas comparativamente com os que têm 65 ou mais anos. A 4 e última hipótese foi confirmada, no sentido que as emoções negativas apresentaram uma correlação significativamente negativa com a paz de espírito nos três grupos de faixas etárias, e as emoções negativas também apresentaram uma correlação significativamente negativa com a satisfação com a vida nos três grupos de faixas etárias.

Tendo em conta os dados apresentados nas diferenças entre faixas etárias em função das variáveis estudadas, ficou provado que tanto a satisfação com a vida, as emoções negativas, as emoções positivas e a paz de espírito variaram significativamente em função da faixa etária em que é avaliado.

Através dos resultados encontrados neste estudo referentes as correlações entre as diferentes variáveis nos três grupos de faixas etárias, concluiu-se que na faixa etária dos 18

aos 39 anos quanto maior forem os níveis de emoções negativas nos indivíduos menores serão os níveis de emoções positivas, de satisfação com a vida e de paz de espírito. Nos indivíduos com idades compreendidas entre os 40 e os 39 anos, concluiu-se que quanto maior forem os níveis de satisfação com a vida, menores serão os níveis de emoções negativas, e maiores serão os níveis de emoções positivas e paz de espírito. No entanto, não existe correlação estatisticamente significativa entre as emoções positivas e as emoções negativas nesta faixa etária. Nos indivíduos com idades iguais ou superiores a 65 anos, chegou-se a conclusão que quanto maior forem os níveis de paz de espírito, menores serão os níveis de emoções negativas, sendo que os níveis de emoções positivas e de satisfação com a vida serão mais elevados.

BIBLIOGRAFIA

- Abe, A., & Izard, C. (1999). The development functions of emotions: In Analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition and Emotion*, 13, 523-549. doi: 10.1080/026999399379177
- Andrews, F. M., & Whitey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of quality of life*. New York: Plenum Press
- Armon-Jones, C. (1986). The thesis of constructionism. In Harré, R. (Ed.) *The social construction of emotions* (pp. 32-55). Oxford and New York: Basil Blackwell.
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9, 181-192. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.181
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span development psychology: On the dynamics between growth and decline. In Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. *Human development*. Boston: McGraw-Hill.
- Baptista, A. (2009). Emociones positivas. Perspectiva evolucionista. In E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 47-61). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Baptista, A. (2012). *O poder das emoções positivas*. Lisboa: Lidel.
- 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
- Boocock, S. (1999). Social Prisms: An international comparison of childrearing manuals. *International Journal of Japanese Sociology*, 8, 5-33. doi: 10.1111/j.1475-6781.1999.tb00062.x
- Campbell, A., Converse, O., & Rodgers, W. (1976). *The quality of american life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.
- Carlson, N. R. (2002). *Fisiologia do comportamento*. University of Massachusetts/Manole: 7ª ed., Amherst.
- Clore, G. L., & Ortony, A. (2000). Cognition in emotion: always, sometimes, or never? In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *The cognitive neuroscience of emotion* (pp. 26-61). New York: Oxford University Press.
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A., & Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368. doi: 10.1037/a0015952

Cornelius, R. R. (1996). *The science of emotions: Research and tradition in the psychology of emotions*. New Jersey: Prentice Hall.

Damáσιο, A. (1995). *O Erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano*. Lisboa: Publicações Europa-América.

Damáσιο, A. (2003) *Looking for Spinoza. Joy, sorrow and the feeling brain*. London: William Heinemann.

Darwin, C. (1872). *A expressão das emoções no homem e nos animais*. Lisboa: Relógio D'Água.

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology and resilience brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196-1212. doi: 10.1037/0003-066X.55.11.1196

Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126, 890-909. doi: 10.1037/0033-2909.126.6.890.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.

Diener, E., & Emmons, R. A. (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., & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K.W. Schaie & M.P. Lawton (Eds.) *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17* (pp. 304-324). Focus on emotion and adult development.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.

Diener, E., Kuppens, P., & Realo, A. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75. doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well-Being (Happiness)*. Continuing Psychology Education. San Diego.

Ekman, P. (1994). All emotions are basic. In Ekman, P. & Davidson, R. (Eds.), *The nature of emotions: Fundamental questions*, (15-79). New York: Oxford University Press.

Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2010). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 100*, 185–207. doi: 10.1007/s11205-010-9632-5.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3*.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist, 91*, 330-335. doi: 10.1511/2003.4.330

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society of London Series B Biological Sciences, 359*, 1367-1377. doi: 10.1098/rstb.2004.1512

Fredrickson, B.L., & Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion, 12*, 191-220. doi: 10.1080/026999398379718

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and emotion, 19*, 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237-258. doi: 10.1023/A:1010796329158

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/a0013262

Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103

Galinha, C. (2008). *Bem-estar subjetivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Editora Quarteto.

Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clientes to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological association.

Gross, J. J. (1998) Sharpening the focus: emotion regulation, arousal and social competence. *Psychological Inquiry*, 9, 287-290. doi: 10.1207/s15327965pli0904_8

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In Lewis, M., Haviland, J. M., & Barret, L. F. (Eds), *Handbook of emotions* (3rd ed, pp. 497-512). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Higgins, E. T., Grant, H., & Shah, J. (1999). Self-Regulation and quality of life: emotional and non-emotional life experiences. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 244-266). New York: Russell Sage Foundation.

Isen, A. M. (1970). Success, failure, attention, and reaction to others: the warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 294-301. doi: 10.1037/h0029610

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131. doi: 10.1037/0022-3514.52.6.1122

Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.

Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796-824. doi: 10.1037//0033-2909.128.5.796

Izard, C. E., & Ackerman, B. P. (2004). Motivational, organization and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 253-264) New York: The Guilford Press.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. doi: 10.1093/mind/os-IX.34.188

James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 101, 516-529. doi: 10.1037/0033-295X.101.2.205

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz, *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage.

Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). *Papers of the Peabody Museum of Archaeology & Ethology* (Vol. 47). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kohn, L. (2001). *Daoism and Chinese Culture*. Cambridge: Three Pines Press.

Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14, 220-226. doi: 10.1080/13548500802459900

Levenson, R. W. (1994). Human Emotions: A Functional View. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.

Lee, Y.-C., Lin, Y.-C., Huang, C.-L. & Fredrickson, B. (2012). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14. doi: 10.1007/s10902-012-9343-5

Lewis, A. R., Zinbarg, R. E., & Durbin, C. E. (2010). Advances, problems, and challenges in the study of emotion regulation: A commentary. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 83-91. doi: 10.1007/s10862-009-9170-0

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and maintaining psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16, 57-72. doi: 10.5465/AME.2002.6640181

Mitchell, D. W. (2002). *Buddhism: Introducing the Buddhist experience*. New York: Oxford University Press.

Neto, F. (1999). As pessoas idosas são pessoas: Aspetos psico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*, 3, 297-322.

Neto, F., Barros, A., & Barros, J. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *A ação educativa: análise psicossocial* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.

Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human development*. Boston: McGraw-Hill.

Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164

Perry, R. J., Rosen, H. R., Kramer, J. H., Beer, J. S., Levenson, R. L., & Miller, B. L. (2001). Hemispheric dominance for emotions, empathy and social behavior: evidence from right and left handers with frontotemporal dementia. *Neurocase*, 7, 145-160. doi: 10.1093/neucas/7.2.145

Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: the foundation of hedonic psychology* (pp. 288-301). New York: Russell Sage Foundation.

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

Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2008) Age and the balance of emotions. *Social Science & Medicine*, 66, 2391-2400. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.01.048

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, R. M. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personal and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399. doi: 10.1037/h0046234

Seligman, M. E. (2004). Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. *Rio de Janeiro: Objetiva*.

Seligman, M. E. (2008). *Felicidade autêntica: Os princípios da psicologia positiva*. Cascais: Pergaminho.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychological Association, 56* (3), 216-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social and Indicators Research, 5*, 475-492. doi: 10.1007/BF00352944

Shore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: the neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. New York: The Guilford Press

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia, 26*, 503-515.

Sotto-Mayor, C. R. S. (2013). Validação da Escala de Paz de Espírito em Estudantes Universitários Portugueses. Dissertação apresentada ao Departamento de Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, orientada por Professor Doutor Américo Baptista.

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: doi:10.1037/0022-3514.90.2.288

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320-333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320

Wallace, B., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist, 61*, 690-701.

WHOQOL-BREF (1996). Introduction, administration, scoring and generic version of the assesment. Geneva: World Health Organization.

Yeung, D. Y., Wong, C. K . M., & Lok, D. P. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health, 15*, 414-418. doi: 10.1080/13607863.2010.536136

ANEXOS

Anexo I: Protocolo de Investigação

Versão: A. Baptista 2012

Data ____/____/____

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

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

I – INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

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

2. SEXO: ₁ Masculino ₂ Feminino

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

4. IDADE: _____ Anos 5. PROFISSÃO: _____

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

8. RELIGIÃO: _____ 9. ETNIA: _____

I – ESV – 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 e	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

II – TP – 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

III – EPE – 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 OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO